

Menú Basal

IN SITU SEGOVIA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Crema de calabaza
		Calamares a la romana fritos	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
		Lechuga y maíz	Lechuga iceberg	Lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
		Kcal: 577,596 prot (g): 23,758 lip (g): 15,444 hc (g): 83,595	Kcal: 640,181 prot (g): 22,128 lip (g): 20,271 hc (g): 80,291	Kcal: 499,106 prot (g): 27,783 lip (g): 20,285 hc (g): 48,529
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos integrales	Paella mixta (pollo, marisco)	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria)
Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate	Cocido completo	Limanda en salsa de puerros	Hamburguesa mixta horno/plancha	Tortilla francesa plancha
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	Lechuga y tomate
Kcal: 556,921 prot (g): 24,972 lip (g): 9,944 hc (g): 87,112	Kcal: 594,743 prot (g): 22,412 lip (g): 18,63 hc (g): 76,114	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
		Kcal: 578,14 prot (g): 27,609 lip (g): 13,613 hc (g): 83,447	Kcal: 619,066 prot (g): 20,347 lip (g): 21,287 hc (g): 62,861	Kcal: 678,51 prot (g): 31,846 lip (g): 25,142 hc (g): 73,309
21	22	23	24	25
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones integrales en salsa de queso	Salteado de judías verdes con jamón york
Salmón al horno con eneldo	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamoncitos de pollo asados con salsa de manzana	Merluza en salsa verde	Lentejas campesinas
Lechuga y maíz	Lechuga y tomate	Fruta fresca y pan	Lechuga y zanahoria	Yogur y pan
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	
Kcal: 645,792 prot (g): 27,168 lip (g): 21,963 hc (g): 82,779	Kcal: 487,972 prot (g): 13,098 lip (g): 18,804 hc (g): 60,358	Kcal: 633,155 prot (g): 35,901 lip (g): 20,325 hc (g): 70,687	Kcal: 576,319 prot (g): 28,429 lip (g): 18,311 hc (g): 68,905	Kcal: 556,13 prot (g): 25,848 lip (g): 12,879 hc (g): 78,836
28	29	30	01	02
Brócoli a la gallega (patata, pimentón)	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Arroz con salsa de tomate		
Lomo al horno	Tortilla francesa plancha	Palometa en salsa de verduras		
Lechuga y maíz	Lechuga iceberg	Lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan		
Kcal: 450,708 prot (g): 23,025 lip (g): 13,174 hc (g): 55,632	Kcal: 594,601 prot (g): 26,753 lip (g): 21,508 hc (g): 63,916	Kcal: 597,947 prot (g): 23,689 lip (g): 16,851 hc (g): 84,497		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

03 Sostenibilidad

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)														
			Segundo	Calamares a la romana fritos	1		3		5									14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sal	1							8	9	10	11			
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Limanda en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zana														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con salsa de ma														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Salteado de judías verdes con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Lomo al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Palometa en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 5	Viernes	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														

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

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...
	>	
	>	
	>	

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

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 white roof, a wooden fence, and several tall, thin trees. The sky is a light blue gradient. The entire banner is composed of five vertical panels separated by thin green lines.

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	SESAMO	MOSTAZA	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)															
			Segundo	Calamares a la romana fritos	1		5		5										14
			Guarnición	Lechuga y maíz															14
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
		Guarnición	Lechuga iceberg															14	
	Viernes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Abadejo al horno					4											
		Guarnición	Lechuga y zanahoria															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón															14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sal:	1							8	9	10	11				
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía,	1								9				11	12	14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to															14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)															
			Segundo	Limanda en salsa de puerros					4										
			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 pintas estofadas con verduras (tomate																
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5												
		Guarnición	Lechuga y tomate															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín															
			Segundo	Salmon al horno con eneldo					4										
			Guarnición	Lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5											
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
		Miércoles	Primero	Brócoli con patatas al vapor															14
			Segundo	Garbanzos estofados															
			Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Macarrones integrales gratinados	1	2	5							9	10	11	12			
		Segundo	Merluza en salsa verde					4											
		Guarnición	Lechuga y zanahoria															14	
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria																
		Segundo	Lentejas campesinas	1															
		Guarnición	-																
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										
			Guarnición	Lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)															
			Segundo	Tortilla francesa plancha				5											
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Palometa en salsa de verduras					4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
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 fructosa

IN SITU SEGOVIA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz hervido Abadejo al horno Lechuga y aceitunas negras Yogur natural y pan	Acelgas con patatas al vapor Tortilla francesa horno Lechuga iceberg Yogur natural y pan	Crema de espinacas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga y apio Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Brócoli al vapor Pechuga de pollo horno/plancha Coditos en blanco Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Yogur natural y pan	Arroz con pollo y zanahoria Limanda al horno Lechuga y aceitunas negras Yogur natural y pan	Espinacas con patatas al vapor Cinta de lomo a la plancha Lechuga iceberg Yogur natural y pan	Champiñones con patatas Tortilla francesa plancha Lechuga y apio Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Arroz hervido Salmón al horno con eneldo Lechuga y aceitunas negras Yogur natural y pan	Crema de acelgas Tortilla francesa horno Lechuga y apio Yogur natural y pan	Brócoli con patatas al vapor Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de col Yogur natural y pan	Macarrones con aceite de oliva y queso rallado Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Yogur natural y pan	Espinacas salteadas Magro horno/plancha Patatas cocidas Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Brócoli con patatas al vapor Cinta de lomo a la plancha Lechuga y aceitunas negras Yogur natural y pan	Acelgas con patatas al vapor Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Yogur natural y pan	Arroz salteado con ajo Palometa horno/plancha Lechuga y apio Yogur natural y pan		
05	06	07	08	09

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin fructosa	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz hervido															
			Segundo	Abadejo al horno					4										
			Guarnición	Lechuga y aceitunas negras															14
	Jueves	Primero	Acelgas con patatas al vapor															14	
		Segundo	Tortilla francesa horno				5												
		Guarnición	Lechuga iceberg															14	
	Viernes	Primero	Crema de espinacas															14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
		Guarnición	Lechuga y apio															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Brócoli al vapor															
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha															
			Guarnición	Coditos en blanco	1								9		11				
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				5											
			Guarnición	Patatas cocidas															14
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y zanahoria															
			Segundo	Limanda al horno					4										
			Guarnición	Lechuga y aceitunas negras															14
	Jueves	Primero	Espinacas con patatas al vapor															14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga iceberg															14	
	Viernes	Primero	Champiñones con patatas															14	
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5												
		Guarnición	Lechuga y apio															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz hervido															
			Segundo	Salmon al horno con eneldo					4										
			Guarnición	Lechuga y aceitunas negras															14
		Martes	Primero	Crema de acelgas															14
			Segundo	Tortilla francesa horno				5											
			Guarnición	Lechuga y apio															14
		Miércoles	Primero	Brócoli con patatas al vapor															14
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de col															14
	Jueves	Primero	Macarrones con aceite de oliva y queso rallado	1	2	5							9		11				
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Lechuga iceberg															14	
	Viernes	Primero	Espinacas salteadas																
		Segundo	Magro horno/plancha																
		Guarnición	Patatas cocidas															14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con patatas al vapor															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Lechuga y aceitunas negras															14
		Martes	Primero	Acelgas con patatas al vapor															14
			Segundo	Tortilla francesa plancha				5											
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
		Miércoles	Primero	Arroz salteado con ajo															
			Segundo	Palometa horno/plancha					4										
			Guarnición	Lechuga y apio															14
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.

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 white roof, and a wooden fence. There are also some trees and a small body of water in the foreground.

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin gluten

IN SITU SEGOVIA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
		Lechuga y maíz	Lechuga iceberg	Lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Paella mixta (pollo, marisco)	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, iudía, zanahoria)
Pollo en salsa de tomate	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Limanda en salsa de puerros	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha
Coditos sin gluten en blanco	-	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	Lechuga y tomate
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
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones sin gluten en blanco salteados	Judías verdes salteadas con zanahoria
Salmón al horno con eneldo	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamonicitos de pollo asados con salsa de manzana	Merluza en salsa verde	Magro horno/plancha
Lechuga y maíz	Lechuga y tomate	-	Lechuga y zanahoria	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
28	29	30	01	02
Brócoli a la gallega (patata, pimentón)	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Palometa en salsa de verduras		
Lechuga y maíz	Lechuga iceberg	Lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten		
05	06	07	08	09

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.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHILLA	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Coditos sin gluten en blanco									9					
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)		2	5	4	5	6			9					14
			Segundo	Limanda en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con salsa de ma														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten en blanco salteados									9					
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Palometa en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 6	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.

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. The entire banner is composed of five vertical panels separated by thin green lines.

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 huevo (pasta sin trazas de					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHILLA	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)															
			Segundo	Abadejo al horno					4										
			Guarnición	Lechuga y maíz															14
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga iceberg															14	
	Viernes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
		Guarnición	Lechuga y zanahoria															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón															14
			Segundo	Coditos sin huevo con boloñesa vegetal de s	1								8	9	10	11			
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1									9			11		
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to															14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2			4	5	6			9					14
			Segundo	Limanda en salsa de puerros					4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga iceberg															14	
	Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Lechuga y tomate															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín															
			Segundo	Salmon al horno con eneldo					4										
			Guarnición	Lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Filete de aguja de cerdo horno/plancha															
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con salsa de ma															
			Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Macarrones sin huevo en blanco salteados	1									9			11			
		Segundo	Merluza en salsa verde					4											
		Guarnición	Lechuga y zanahoria															14	
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria																
		Segundo	Lentejas campesinas	1															
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga y maíz															14	
	Martes	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Lechuga iceberg															14	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Palometa en salsa de verduras					4											
		Guarnición	Lechuga y zanahoria															14	
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.

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 yellow and green, a red barn with a grey roof, and a wooden fence. There are also some trees and a small body of water in the foreground. The entire image is set against a light blue background.

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin legumbres ni leguminosas

IN SITU SEGOVIA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Acelgas con patatas al vapor	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Tortilla francesa horno	Jamonicos de pollo asados con finas hierbas
		Lechuga y maíz	Lechuga iceberg	Lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de ave con arroz	Arroz con pollo y zanahoria	Patata, zanahoria y puerro al vapor	Champiñones con patatas
Pollo en salsa de tomate	Revuelto de huevo salteado	Limanda en salsa de puerros	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha
Arroz salteado con ajo	Patatas cocidas	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Yogur y pan sin trazas de soja
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Pisto de verduras salteado	Arroz salteado con ajo y cebolla	Espinacas salteadas
Salmón al horno con eneldo	Tortilla francesa horno	Jamonicos de pollo asados con salsa de manzana	Filete de merluza a la plancha	Magro horno/plancha
Lechuga y maíz	Lechuga y tomate	-	Lechuga y zanahoria	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Yogur y pan sin trazas de soja
28	29	30	01	02
Brócoli a la gallega (patata, pimentón)	Acelgas con patatas al vapor	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Palometa en salsa de verduras		
Lechuga y maíz	Lechuga iceberg	Lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja		
05	06	07	08	09



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 white roof, and a wooden fence. There are also some trees and a small body of water in the foreground.

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.

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	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.

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 white 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

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.