

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Paella de verduritas Merluza en salsa de verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados con patatas y calabacín Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas con calabaza Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Yogur de soja y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin gluten Magro horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten		
27	28	29	30	01
Arroz a banda (marisco) Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten	
04	05	06	07	08



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 ni lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APDO	ALTRAMUZES	SUELTOS	
Sin gluten ni lacto: Semana 1	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras																
		Segundo	Merluza en salsa de verduras					4											
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Garbanzos estofados con patatas y calabaci																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9						
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah																
		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																
		Segundo	Abadejo al horno					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas con calabaza																
		Segundo	Pollo en salsa de tomate																
		Guarnición	Patatas cocidas																14
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con pasta sin gluten										9			12			14
		Segundo	Magro horno/plancha																
		Guarnición	Patatas dado al horno																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)				4	5	6			9							
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Calabaza salteada																14
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9						
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																
		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	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Paella de verduritas Merluza en salsa de verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados con patatas y calabacín Jamonicos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas con calabaza Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Yogur y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin gluten Magro horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten		
27	28	29	30	01
Arroz a banda (marisco) Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten	
04	05	06	07	08



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Jueves	Primero	Paella de verduras																	
		Segundo	Merluza en salsa de verduras					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Garbanzos estofados con patatas y calabaci																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9						
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah																
			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																	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Viernes		Primero	Alubias blancas estofadas con calabaza																	
		Segundo	Pollo en salsa de tomate																	
		Guarnición	Patatas cocidas																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con pasta sin gluten										9			12			14	
		Segundo	Magro horno/plancha																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)				4	5	6			9						14		
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Calabaza salteada																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9							
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14	
		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)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduritas Merluza en salsa de verduras - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Filete de pollo horno/plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con letras Magro horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Arroz a banda (marisco) Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08



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
 Legumbres	 Huevo
 carne	 Verdura
	 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	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SUELTOS	
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras																
		Segundo	Merluza en salsa de verduras					4											
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju			1													
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos			1							9			11			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
		Segundo	Filete de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras																
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)			1			4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas con calabaza																
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas			1							8	9	10				
		Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																
		Guarnición	-																14
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras			1	2						9			11	12		14
		Segundo	Magro horno/plancha																
		Guarnición	Patatas dado al horno																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)					4	5	6		9						14	
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza			1													
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales			1							9			11			
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14
		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	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduritas Merluza en salsa de verduras - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur de soja y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con letras Magro horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Arroz a banda (marisco) Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08



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 lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZO	APPO	ALTRAMUZES	SUELTOS	
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras																
		Segundo	Merluza en salsa de verduras					4											
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju		1														
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos		1									9		11			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, 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																
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)		1			4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas con calabaza																
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas		1								8	9	10				
		Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																
		Guarnición	-																14
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras		1		5						9		11	12			14
		Segundo	Magro horno/plancha																
		Guarnición	Patatas dado al horno																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)					4	5	6			9					14	
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza		1														
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1									9		11			
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14
		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 pescado

IN SITU LEON

Abril 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras Magro con salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	Sopa de letras Filete ruso mixto frito Patatas dado al horno Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

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	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZILA	APPO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Jueves	Primero	Paella de verduras																	
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah																
			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																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Viernes		Primero	Alubias blancas estofadas con calabaza																	
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10						
		Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	3							9			11	12			
		Segundo	Filete ruso mixto frito	1	2	3			5	6		9							14	
		Guarnición	Patatas dado al horno																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9			11				
		Segundo	Cocido completo estofado (pollo, tocino, ch	1	2	3							9						14	
		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	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduritas Merluza en salsa de verduras - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur de soja y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con letras Magro horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Arroz a banda (marisco) Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Jueves	Primero	Paella de verduras																	
		Segundo	Merluza en salsa de verduras					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju			1														
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos		1								9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																14
			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																	
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)		1			4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Viernes		Primero	Alubias blancas estofadas con calabaza																	
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas		1								8	9	10					
		Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras		1		5						9			11	12		14	
		Segundo	Magro horno/plancha																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)					4	5	6			9					14		
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza		1															
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos integrales		1								9			11	12		14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14	
		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	-																	