

Menú Baja en colesterol

IN SITU ZAMORA

Abril 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Arroz con verduras (guisante, calabacín) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patatas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga iceberg Yogur desnatado natural y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzos, 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) Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur desnatado natural y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	Sopa de letras Magro con salsa de tomate - 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 Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Baja en colesterol

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	
Baja en colesterol	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla francesa horno				5												
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4											
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con patatas		1														
		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		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																
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)					4											14
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza																
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas		1								8	9	10				
		Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Tortilla francesa horno				5												
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa de letras		1	2	5						9			11	12		
		Segundo	Magro con salsa de tomate																
		Guarnición	-																
	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	Lechuga iceberg																14
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1									9			11		
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																
		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 Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Arroz con verduras (guisante, calabacín) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patatas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga iceberg Yogur desnatado natural y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzos, 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) Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur desnatado natural y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	Sopa de letras Magro con salsa de tomate - 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 Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pasta/Arroz



lácteo



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Diabética

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SUELTOS			
Diabética	Semana 1	Lunes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Martes		Primero	Crema de calabaza																	
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																	
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Miércoles		Primero	Alubias blancas estofadas																	
			Segundo	Tortilla francesa horno			5														
			Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Jueves		Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																	
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4													
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	Lentejas estofadas con patatas	1																
			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	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																	
			Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)				4												14	
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
Viernes			Primero	Alubias estofadas con calabaza																	
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10						
			Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes		Primero	Menestra de verduras salteadas																	
			Segundo	Tortilla francesa horno				5													
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
			Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																	
			Guarnición	-																	
	Miércoles		Primero	Sopa de letras	1	2	5						9			11	12				
			Segundo	Magro con salsa de tomate																	
			Guarnición	-																	
	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	Lechuga iceberg																14	
	Miércoles		Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
			Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9			11					
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																	
			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 Abadejo en salsa de tomate Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patatas Revuelto de huevo salteado Lechuga iceberg Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana fritos Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) 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) Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias 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 Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con letras (judía, zanahoria, calabacín) Abadejo en salsa de tomate - 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 Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - 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.

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



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	HOJINZA	APDO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate					4												
		Guarnición	Lechuga iceberg															14		
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Jueves	Primero	Paella de verduras (guisante, calabacín)																	
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con patatas		1															
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5													
		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 verduras con fideos (judía, zanahori)		1	2	5						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)					4											14	
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
Viernes		Primero	Alubias 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	Lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con letras (judía, zanahori)		1								9			11	12		14	
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate					4												
		Guarnición	-																	
	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	Lechuga iceberg																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía)		1								9			11	12		14	
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to)																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 fructosa

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de acelgas Cinta de lomo a la plancha Lechuga iceberg Yogur natural y pan	Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa horno Lechuga y aceitunas negras Yogur natural y pan	Arroz salteado con ajo Filete de merluza a la plancha Ensalada de escarola Yogur natural y pan	Brócoli hervido con patatas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga iceberg Yogur natural y pan
13	14	15	16	17
Col con patatas salteada Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de escarola Yogur natural y pan	Arroz salteado con champiñones Tortilla francesa plancha Lechuga y apio Yogur natural y pan	Acelgas con patatas salteadas Abadejo al horno Lechuga iceberg Yogur natural y pan	Brócoli al vapor Filete de pollo horno/plancha Patatas cocidas Yogur natural y pan
20	21	22	23	24
Espinacas salteadas Tortilla francesa horno Lechuga iceberg Yogur natural y pan	Arroz salteado con ajo Abadejo al horno Lechuga y aceitunas negras Yogur natural y pan	Sopa de ave con letras Magro horno/plancha Ensalada de escarola Yogur natural y pan		
27	28	29	30	01
Arroz salteado con champiñones Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de escarola Yogur natural y pan	Acelgas con patatas salteadas Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Yogur natural y pan	Brócoli hervido con patatas Cinta de lomo a la plancha Lechuga iceberg Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de col Yogur natural y pan	
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



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



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	HOJINZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin fructosa	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de acelgas																14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																14	
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			5													14	
		Guarnición	Lechuga y aceitunas negras																14	
	Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo																14	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14	
		Guarnición	Ensalada de escarola																14	
	Viernes	Primero	Brócoli hervido con patatas																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																14	
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Col con patatas salteada															14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											14	
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos		1								9			11	12		14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																14
			Guarnición	Ensalada de escarola																14
Miércoles		Primero	Arroz salteado con champiñones																14	
		Segundo	Tortilla francesa plancha			5													14	
		Guarnición	Lechuga y apio																14	
Jueves		Primero	Acelgas con patatas salteadas																14	
		Segundo	Abadejo al horno					4											14	
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
Viernes		Primero	Brócoli al vapor																14	
		Segundo	Filete de pollo horno/plancha																14	
		Guarnición	Patatas cocidas																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Espinacas salteadas															14		
		Segundo	Tortilla francesa horno			5												14		
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Arroz salteado con ajo																14	
		Segundo	Abadejo al horno					4											14	
		Guarnición	Lechuga y aceitunas negras																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras		1	2	5						9			11	12		14	
		Segundo	Magro horno/plancha																14	
		Guarnición	Ensalada de escarola																14	
	Jueves	Primero	-																14	
		Segundo	-																14	
		Guarnición	-																14	
	Viernes	Primero	-																14	
		Segundo	-																14	
		Guarnición	-																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															14		
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																14	
		Guarnición	Ensalada de escarola																14	
	Martes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																14	
		Segundo	Tortilla francesa plancha			5													14	
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli hervido con patatas																14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																14	
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos		1								9			11	12		14	
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																14	
		Guarnición	Ensalada de col																14	
	Viernes	Primero	-																14	
		Segundo	-																14	
		Guarnición	-																14	
Semana 5	Lunes	Primero	-															14		
		Segundo	-															14		
		Guarnición	-																14	
	Martes	Primero	-																14	
		Segundo	-																14	
		Guarnición	-																14	
	Miércoles	Primero	-																14	
		Segundo	-																14	
		Guarnición	-																14	
	Jueves	Primero	-																14	
		Segundo	-																14	
		Guarnición	-																14	
	Viernes	Primero	-																14	
		Segundo	-																14	
		Guarnición	-																14	

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

Menú Sin frutos secos

IN SITU ZAMORA

Abril 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa de tomate Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patatas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga iceberg Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana fritos Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzos, 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) Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias estofadas con calabaza Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Lechuga iceberg 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 con salsa de tomate - 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 Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



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	SESAMO	MOSTAZA	APDO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de calabaza																	
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa de tomate	1	2	3						9						14	
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
			Guarnición	Tomate aliñado																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (guisante, calabacín)																	
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4												
			Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con patatas	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										
				Guarnición	Lechuga iceberg															
		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			3													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras																	
			Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)				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	Menestra de verduras salteadas																	
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			3													
			Guarnición	Lechuga iceberg															14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
			Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																
			Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9			11	12				
			Segundo	Filete ruso mixto con salsa de tomate	1	2	3					9								
			Guarnición	-																
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			3													
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9			11					
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																	
		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 Lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados con patatas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga iceberg Yogur y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzos, 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 Lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias 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 Lechuga iceberg 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 con salsa de tomate - Fruta fresca y pan sin gluten		
27	28	29	30	01
Arroz a banda (marisco) Pechuga de pollo a la plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, 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	APDO	ALTRAMUCES	SUELTOS		
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
			Guarnición	Tomate aliñado																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (guisante, calabacín)																	
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Garbanzos estofados con patatas																14	
		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																	
		Segundo	Abadejo al horno					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	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno				5													
		Guarnición	Lechuga iceberg																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 con salsa de tomate																	
		Guarnición	-																	
	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 a la plancha																	
		Guarnición	Calabaza salteada																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9							
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana)																	
		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 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 Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo a la plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patatas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga iceberg Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzos, 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) Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Pechuga de pollo a la plancha Lechuga iceberg 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 con salsa de tomate - 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 a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, 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...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



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	MOHIZILA	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	Lechuga iceberg																14
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (guisante, calabacín)																
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4											
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con patatas		1														
		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		1								9			11			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																
		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)					4											14
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Viernes	Primero	Alubias 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 a la plancha																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras		1	2							9			11	12		14
		Segundo	Magro con salsa de tomate																
		Guarnición	-																
	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 a la plancha																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1								9			11			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																
		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 Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patatas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga iceberg Yogur de soja y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzos, 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) Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias 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 Lechuga iceberg 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 con salsa de tomate - 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 Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pasta/Arroz



Huevo



Verdura



Huevo



Pasta/Arroz



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	HOJINZA	APDO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																	
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Jueves	Primero	Paella de verduras (guisante, calabacín)																	
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con patatas		1															
		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		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																	
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)					4											14	
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
Viernes		Primero	Alubias 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	Lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras		1		5						9		11	12			14	
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	
		Guarnición	-																	
	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	Lechuga iceberg																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1								9		11					
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																	
		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 legumbres ni leguminosas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Espinacas salteadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Arroz con sanfaina Filete de merluza a la plancha Ensalada de escarola Fruta fresca y pan integral	Brócoli hervido con patatas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga iceberg Yogur y pan
13	14	15	16	17
Col con patatas salteada Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Pechuga de pollo a la plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patata, zanahoria y puerro al vapor Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Brócoli al vapor Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Espinacas salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Abadejo al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz Magro con salsa de tomate - Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas salteadas Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Pechuga de pollo a la plancha Zanahoria dado salteada 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 legumbres ni leguminosas

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SURTIDOS	
Sin legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas																14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												14
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Jueves	Primero	Arroz con sanfaina																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14
		Guarnición	Ensalada de escarola																14
	Viernes	Primero	Brócoli hervido con patatas																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
Semana 2	Lunes	Primero	Col con patatas salteada															14	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											14	
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Martes	Primero	Sopa de ave con arroz														12		14
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patata, zanahoria y puerro al vapor																14
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)					4											14
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Viernes	Primero	Brócoli al vapor																
		Segundo	Pollo en salsa de tomate																
		Guarnición	Patatas cocidas																14
Semana 3	Lunes	Primero	Espinacas salteadas																
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno				5												
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Abadejo al horno					4											
		Guarnición	Lechuga y aceitunas																14
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12		14
		Segundo	Magro con salsa de tomate																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
		Guarnición	Calabaza salteada																
	Martes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																14
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5												14
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12		14
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa de tomate Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Revuelto de huevo salteado Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patatas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga iceberg Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzos, 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 Filete de pollo horno/plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias 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 Lechuga iceberg 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 con salsa de tomate - 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 Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, 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 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.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Sin pescado ni ma	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa de tomate	1	2	3						9						14	
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Miércoles	Lunes	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
			Guarnición	Tomate aliñado																14
	Jueves	Lunes	Primero	Paella de verduras (guisante, calabacín)																
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3													
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla																
	Viernes	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con patatas	1															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
Semana 2	Lunes	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Martes	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11				
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																
			Guarnición	-																
	Miércoles	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras																
			Segundo	Filete de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Viernes	Lunes	Primero	Alubias estofadas con calabaza																
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10					
			Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			3													
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Martes	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																
			Guarnición	-																
	Miércoles	Lunes	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12				
			Segundo	Filete ruso mixto con salsa de tomate	1	2	3						9							14
			Guarnición	-																
	Jueves	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Viernes	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1															
			Guarnición	-																
	Martes	Lunes	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3													
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Miércoles	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Jueves	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9		11				
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																
			Guarnición	-																
	Viernes	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Miércoles	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Jueves	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Viernes	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo a la plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patatas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga iceberg Yogur de soja y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg 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 Filete de pollo horno/plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias estofadas con calabaza Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Yogur de soja y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Pechuga de pollo a la plancha Lechuga iceberg 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 con salsa de tomate - 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 a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - 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, huevo ni frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZILA	APPO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin PLV, huevo ni f	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (guisante, calabacín)																
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4											
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con patatas			1													
		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 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	Filete de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras																
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)					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	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras			1							9			11	12		14
		Segundo	Magro con salsa de tomate																
		Guarnición	-																
	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 a la plancha																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos integrales			1							9			11	12		14
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																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 Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patatas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga iceberg Yogur de soja y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg 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) Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias 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 Lechuga iceberg 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 con salsa de tomate - 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 Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - 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



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



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	MOHIZILA	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	Lechuga iceberg																14	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5														
			Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Jueves	Primero	Paella de verduras (guisante, calabacín)																		
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4													
			Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con patatas		1																
			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 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)				4												14	
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
Viernes		Primero	Alubias 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	Lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
			Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																	
			Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras		1		5						9			11	12		14		
			Segundo	Magro con salsa de tomate																	
			Guarnición	-																	
	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	Lechuga iceberg																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
			Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos integrales		1								9			11	12		14		
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																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	-																	