

Menú Basal 1-3 años*

IN SITU ÁVILA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
	 Vacaciones		Macarrones con tomate Tortilla francesa - Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Lentejas estofadas Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Gallo al horno Ensalada de lechuga Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Hervido de patata, zanahoria y calabacín Merluza en salsa verde - Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Sopa letras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Macarrones gratinados Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur natural y pan
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal 1-3 años*

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal 1-3 años*	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Gallo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa letras	1								9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14	
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Viernes	Primero	Macarrones gratinados	1	2	5						9		11			
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero													14	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal 1-3 años*

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTIDOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Diabética

IN SITU ÁVILA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
	 Vacaciones		Macarrones con tomate Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur desnatado natural y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Gallo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa verde - Yogur desnatado natural y pan
19	20	21	22	23
Sopa letras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur desnatado natural y pan
26	27	28	29	30
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur desnatado natural y pan
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Diabética

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Diabética	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1		3						9		11			
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Gallo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa letras	1								9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

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

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin alubias

IN SITU ÁVILA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
	 Vacaciones		Macarrones con picadillo Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas Calamares a la romana Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Gallo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Cordón bleu de pollo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con chorizo Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Sopa letras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza Pollo asado con salsa barbacoa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones gratinados Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
- Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin alubias

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin alubias	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Macarrones con picadillo	1	2	3							9			11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas	1																
		Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6				9						14	
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate					4											
			Segundo	Gallo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																
			Segundo	Cordón bleu de pollo	1	2	3	4	5	6				9						14
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3							9						14
			Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3							9						14	
		Segundo	Merluza en salsa verde				4													
		Guarnición	-																	
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa letras	1								9			11	12			
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados																
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4												
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3							9			11	12		14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras																
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3							9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Macarrones gratinados	1	2	3							9			11				
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4													
		Guarnición	-																	
	Semana 4	Lunes	Primero	-																
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
Martes		Primero	Lentejas a la hortelana	1																
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Miércoles		Primero	Brócoli al ajoarriero																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11				
		Segundo	Cocido completo	1	2	3							9						14	
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero	Crema de calabacín																		
	Segundo	Merluza en salsa verde				4														
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Guarnición	-																		
Miércoles	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin alubias

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin carne

IN SITU ÁVILA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
	 Vacaciones		Macarrones con tomate Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas Calamares a la romana Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Gallo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Tilapia al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Sopa de verduras con letras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones gratinados Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli al ajoarriero Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

Fan blancos/integrati grateri, Pluta acestor nu contine aierge (aditivii) si Fan sin grateri nu contine aierge. Rogati de soja, soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin cerdo

IN SITU ÁVILA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
	 Vacaciones		Macarrones con tomate Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas Calamares a la romana Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Gallo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Cordón bleu de pollo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Sopa letras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza Pollo asado con salsa barbacoa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones gratinados Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli al ajoarriero Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1		5						9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	5	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate				4										
			Segundo	Gallo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cordón bleu de pollo	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	5									12		
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa letras	1								9		11	12		
			Segundo	Revuelto de huevo			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	5						9		11	12		14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Macarrones gratinados	1	2	5						9		11			
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Revuelto de huevo			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3									12		
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin frutos secos ni melocotón

IN SITU ÁVILA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
	 Vacaciones		Macarrones con picadillo Tortilla francesa - Fruta fresca (no melocotón) y pan	Lentejas estofadas Calamares a la romana Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Gallo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca (no melocotón) y pan	Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca (no melocotón) y pan integral	Crema de zanahoria Cordón bleu de pollo Ensalada de tomate Fruta fresca (no melocotón) y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca (no melocotón) y pan	Patatas estofadas con chorizo Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Sopa letras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca (no melocotón) y pan	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca (no melocotón) y pan integral	Crema de calabaza Pollo asado con salsa barbacoa Lechuga y zanahoria Fruta fresca (no melocotón) y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta fresca (no melocotón) y pan	Macarrones gratinados Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
- Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca (no melocotón) y pan	Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca (no melocotón) y pan integral	Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca (no melocotón) y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca (no melocotón) y pan	Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos ni melocotón

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin frutos secos ni	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con picadillo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate				4										
			Segundo	Gallo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cordón bleu de pollo	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa letras	1								9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones gratinados	1	2	3						9		11			
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			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. Queso: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos ni melocotón

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin frutos secos

IN SITU ÁVILA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
	 Vacaciones		Macarrones con picadillo Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas Calamares a la romana Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Gallo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Cordón bleu de pollo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con chorizo Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Sopa letras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza Pollo asado con salsa barbacoa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones gratinados Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
- Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con picadillo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate				4										
			Segundo	Gallo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cordón bleu de pollo	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa letras	1								9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones gratinados	1	2	3						9		11			
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

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

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	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
	 Vacaciones		Ensalada Pasta apteica con tomate 0 Frutas variadas frescas /	Ensalada 30g de lentejas estofadas + patata y verduras 0 Frutas variadas frescas /
08	09	10	11	12
Ensalada Arroz apteico con tomate 0 Frutas variadas frescas /	Ensalada 30g de lentejas + verduras 0 Frutas variadas frescas /	Zanahoria baby salteada Pasta apteica salteada con verduras 0 Frutas variadas frescas /	Sopa de cocido con fideos apteicos 30g de garbanzos + verduras 0 Frutas variadas frescas /	Acelgas con patatas salteadas Pasta apteica con tomate 0 Frutas variadas frescas /
15	16	17	18	19
Sopa de ave con verduras Arroz apteico salteado con cebolla y champiñones 0 Frutas variadas frescas /	Ensalada 30g de garbanzos estofados + verduras 0 Frutas variadas frescas /	Calabaza salteada Pasta apteica salteada con verduras 0 Frutas variadas frescas /	Brocoli salteada 30g de alubias estofadas + verduras 0 Frutas variadas frescas /	Ensalada Pasta apteica con tomate 0 Frutas variadas frescas /
22	23	24	25	26
Ensalada Arroz apteico con tomate 0 Frutas variadas frescas /	Ensalada 30g de lentejas + verduras 0 Frutas variadas frescas /	Brocoli salteada Pasta apteica salteada con verduras 0 Frutas variadas frescas /	Sopa de cocido con fideos apteicos 30g de garbanzos + verduras 0 Frutas variadas frescas /	Calabacin salteado Arroz apteico con verduras 0 Frutas variadas frescas /
29	30	01	02	03

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Menú Sin gluten ni carne

IN SITU ÁVILA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
	 Vacaciones		Macarrones sin gluten con tomate Tortilla francesa - Fruta fresca y pan sin gluten	Acelgas con patatas salteadas Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan sin gluten
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Gallo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Espinacas salteadas con patatas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de zanahoria Tilapia al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de verduras con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Sopa de verduras con fideos sin gluten Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con tomate Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur sabor y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Espinacas salteadas con patatas Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli al ajoarriero Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de verduras con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan sin gluten
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni carne

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin gluten ni carne	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate										9						
		Segundo	Tortilla francesa			5													
		Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Acelgas con patatas salteadas															
			Segundo	Fogonero al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Gallo al horno				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																
		Segundo	Tilapia al horno				4												
		Guarnición	Ensalada de tomate															14	
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9				12			
		Segundo	Garbanzos con verduras																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras																
		Segundo	Merluza en salsa verde				4												
		Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9				12			
		Segundo	Revuelto de huevo			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Martes	Primero	Garbanzos estofados																
		Segundo	Salmón horneado al eneldo				4												
		Guarnición	Ensalada de tomate															14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Bacalao al horno				4												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria															14	
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla francesa			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9							
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4												
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Tortilla francesa			5													
		Guarnición	Ensalada de tomate															14	
	Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas																
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero															14	
		Segundo	Revuelto de huevo			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9				12			
		Segundo	Garbanzos con verduras																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Merluza en salsa verde				4												
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni carne

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin gluten

IN SITU ÁVILA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
	 Vacaciones		Macarrones sin gluten con tomate Tortilla francesa - Fruta fresca y pan sin gluten	Acelgas con patatas salteadas Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan sin gluten
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Gallo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Espinacas salteadas con patatas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Sopa de ave con letras sin gluten Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con tomate Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur sabor y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Espinacas salteadas con patatas Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan sin gluten
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU ÁVILA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
	 Vacaciones		Macarrones con tomate Pechuga de pollo al horno - Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Gallo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Sopa letras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
Arroz con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo (pasta sin trazas de h					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin huevo (pasta si	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1									9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Fogonero al horno					4										
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Gallo al horno					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1															
		Segundo	Escalope de pollo al horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																
		Segundo	Pechuga de pollo al horno																
		Guarnición	Ensalada de tomate															14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11				14	
		Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras																
		Segundo	Merluza en salsa verde					4											
		Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa letras	1								9		11	12				
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Martes	Primero	Garbanzos estofados																
		Segundo	Salmón horneado al eneldo					4											
		Guarnición	Ensalada de tomate															14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
		Guarnición	Lechuga y zanahoria															14	
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Pechuga de pollo al horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11					
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4											
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Escalope de pollo al horno																
		Guarnición	Ensalada de tomate															14	
	Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1															
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate*					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero															14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11				14	
		Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Merluza en salsa verde					4											
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Hipocalórica / Dieta saludable. Sin cerdo

IN SITU ÁVILA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
	 Vacaciones		Macarrones con tomate Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur desnatado natural y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Gallo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa verde - Yogur desnatado natural y pan
19	20	21	22	23
Sopa letras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur desnatado natural y pan
26	27	28	29	30
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli al ajoarriero Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur desnatado natural y pan
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



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



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica / Dieta saludable.

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Hipocalórica / Diet	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1		5						9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate						4								
			Segundo	Gallo al horno					4									
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	5									12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa letras	1								9		11	12		
			Segundo	Revuelto de huevo			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados						4								
			Segundo	Salmón horneado al eneldo					4									
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Revuelto de huevo			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	5									12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín					4									
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica / Dieta saludable.

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTIDOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin lactosa

IN SITU ÁVILA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
	 Vacaciones		Macarrones con tomate Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Gallo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa verde - Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Sopa letras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur de soja y pan
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1		3						9		11			
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Gallo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa letras	1								9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14	
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
	Semana 4	Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero													14	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
	Semana 5	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

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

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin legumbres ni leguminosas

IN SITU ÁVILA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
	 Vacaciones		Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas salteadas Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Gallo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas con patatas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo fresca a la plancha Col con patatas salteada Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Sopa de ave con arroz Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Col con patatas salteada Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patata Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas con patatas Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo fresca a la plancha Col con patatas salteada Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Filete de merluza a la plancha Acelgas salteadas Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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.

[illegible]

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

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin naranja, mandarina, manzana ni kiwi

IN SITU ÁVILA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
	 Vacaciones		Macarrones con picadillo Tortilla francesa - Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Lentejas estofadas Calamares a la romana Ensalada de tomate Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Gallo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan integral	Crema de zanahoria Cordon bleu de pollo Ensalada de tomate Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Patatas estofadas con chorizo Merluza en salsa verde - Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Sopa letras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan integral	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Macarrones gratinados Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30
- Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan integral	Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur natural y pan
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin naranja, mandarina, manza

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUICES	SULFITOS
Sin naranja, mandarina, manzana	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con picadillo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
Sin naranja, mandarina, manzana	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate				4										
			Segundo	Gallo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cordón bleu de pollo	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
Sin naranja, mandarina, manzana	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa letras	1								9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones gratinados	1	2	3						9		11			
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	-														
Sin naranja, mandarina, manzana	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
Sin naranja, mandarina, manzana	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; Queso: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin naranja, mandarina, manzana

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
	 Vacaciones		Macarrones con tomate Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur desnatado natural y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Gallo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa verde - Yogur desnatado natural y pan
19	20	21	22	23
Sopa letras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur desnatado natural y pan
26	27	28	29	30
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur desnatado natural y pan
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica / Dieta saludable

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Hipocalórica / Diet Semana 1	Lunes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Martes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Macarrones con tomate		1		5						9		11			
		Segundo	Tortilla francesa															
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas		1													
		Segundo	Fogonero al horno					4										
		Guarnición	Ensalada de tomate															14
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
		Segundo	Gallo al horno					4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Martes	Primero	Lentejas a la hortelana		1		3											
		Segundo	Tortilla francesa															
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															
		Segundo	Pechuga de pollo al horno															
		Guarnición	Ensalada de tomate															14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos		1								9		11			
		Segundo	Garbanzos con verduras															
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras															
		Segundo	Merluza en salsa verde					4										
		Guarnición	-															
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa letras		1								9		11	12		
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Martes	Primero	Garbanzos estofados															
		Segundo	Salmón horneado al eneldo					4										
		Guarnición	Ensalada de tomate															14
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza															
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
		Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas				3											
		Segundo	Tortilla francesa															
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Viernes	Primero	Macarrones con tomate		1								9		11			
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4										
		Guarnición	-															
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate				5											
		Segundo	Tortilla francesa															
		Guarnición	Ensalada de tomate															14
	Martes	Primero	Lentejas a la hortelana		1													
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate*					4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero															14
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos		1								9		11			
		Segundo	Garbanzos con verduras															
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Crema de calabacín															
		Segundo	Merluza en salsa verde					4										
		Guarnición	-															
Semana 5	Lunes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Martes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	-															
		Segundo	-															

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica / Dieta saludable

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTIDOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin pescado

IN SITU ÁVILA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
	 Vacaciones		Macarrones con picadillo Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con chorizo Revuelto de huevo Guisantes salteados con cebolla Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Sopa letras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Revuelto de huevo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza Pollo asado con salsa barbacoa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones gratinados Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales - Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
- Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Pollo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Revuelto de huevo Guisantes salteados con cebolla Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con picadillo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla														
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa letras	1								9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones gratinados	1	2	3						9		11			
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas pr														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Pollo con tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

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

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin PLV ni soja

IN SITU ÁVILA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
	 Vacaciones		Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas Fogonero al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Gallo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Sopa de ave con arroz Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patata Merluza al horno con ajo y perejil - Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV ni soja

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

[illegible]

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV ni soja

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin PLV

IN SITU ÁVILA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
	 Vacaciones		Macarrones con tomate Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Gallo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa verde - Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Sopa letras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur de soja y pan
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin sal

IN SITU ÁVILA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
	 Vacaciones		Macarrones con tomate Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur desnatado natural y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Gallo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha Guisantes salteados con cebolla Yogur desnatado natural y pan
19	20	21	22	23
Sopa letras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur desnatado natural y pan
26	27	28	29	30
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Filete de merluza a la plancha Guisantes salteados con cebolla Yogur desnatado natural y pan
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin sal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin sal	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1		3						9		11			
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Gallo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla														
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa letras	1								9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14	
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
	Semana 4	Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero													14	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
	Semana 5	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla														
		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin sal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Triturado

IN SITU ÁVILA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
	 Vacaciones		Puré de verduras, pasta y huevo - Triturado de frutas y	Puré de lentejas con verduras y pescado blanco - Yogur sabor y
12	13	14	15	16
Puré de verduras, arroz y pescado blanco - Triturado de frutas y	Puré de lentejas con verduras y huevo - Triturado de frutas y	Puré de zanahoria y pollo - Triturado de frutas y	Puré de garbanzos con verduras y ternera - Triturado de frutas y	Puré de merluza con verduras - Yogur sabor y
19	20	21	22	23
Puré de verduras, pasta y carne picada - Triturado de frutas y	Puré de garbanzos con verduras y salmón - Triturado de frutas y	Puré de pollo con verduras - Triturado de frutas y	Puré de alubias con verduras y huevo - Triturado de frutas y	Puré de verduras, pasta y merluza - Yogur sabor y
26	27	28	29	30
Puré de arroz con verduras y huevo - Triturado de frutas y	Puré de lentejas con verduras y pescado blanco - Triturado de frutas y	Puré de cerdo con verduras - Triturado de frutas y	Puré de garbanzos con verduras y ternera - Triturado de frutas y	Puré de merluza con verduras - Yogur sabor y
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de verduras, pasta y huevo	1		5	4					9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de lentejas con verduras y pescado bla	1			4										
			Segundo	-														
			Guarnición	Yogur sabor		2												
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de verduras, arroz y pescado blanco				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de lentejas con verduras y huevo	1		5											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de zanahoria y pollo														
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de garbanzos con verduras y ternera														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de verduras, pasta y carne picada	1	2	5						9		11			14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de garbanzos con verduras y salmón				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de alubias con verduras y huevo			5											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de verduras, pasta y merluza	1			4					9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	Yogur sabor		2												
		Martes	Primero	Puré de arroz con verduras y huevo			5											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de lentejas con verduras y pescado bla	1			4										
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 5	Lunes	Primero	Puré de garbanzos con verduras y ternera														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de merluza con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	Yogur sabor		2												
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														