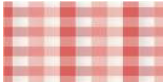


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias estofadas con patatas Tortilla francesa horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Arroz con sanfaina Filete de merluza a la plancha Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur desnatado natural y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos estofados - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur desnatado natural y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Salteado de garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	Sopa de letras Magro horno/plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con patatas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08



la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



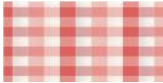
Fruta



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza	Alubias estofadas con patatas	Arroz con sanfaina	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)
	Abadejo al horno	Tortilla francesa horno	Filete de merluza a la plancha	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
	Ensalada de lechuga iceberg	Tomate aliñado	Guisantes salteados con cebolla	Ensalada de lechuga iceberg
	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)	Arroz integral con salsa de tomate y pisto	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias estofadas con calabaza
Filete de merluza a la plancha	Garbanzos estofados	Tortilla francesa plancha	Abadejo al horno	Boloñesa vegetal con patatas
Ensalada de lechuga iceberg	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas	Arroz integral con salsa de tomate	Sopa de verduras con letras (judía, zanahoria, calabacín)		
Tortilla francesa horno	Salteado de garbanzos con pimiento y maíz	Abadejo al horno		
Ensalada de lechuga iceberg	-	Zanahoria dado salteada		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate	Alubias estofadas con patatas	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín)	
Lentejas estofadas con calabaza	Tortilla francesa plancha	Filete de merluza a la plancha	Garbanzos estofados	
-	Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de lechuga y tomate	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08



la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

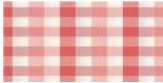
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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

Menú Diabética

IN SITU AVILA

Abril 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias estofadas con patatas Tortilla francesa horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Arroz con sanfaina Filete de merluza a la plancha Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur desnatado natural y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur desnatado natural y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Salteado de garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	Sopa de letras Magro horno/plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con patatas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Menú Basal 1-3 años

IN SITU AVILA

Abril 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú 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	MOHILLA	APPO	ALTRAMICES	SULFITOS	
Basal 1-3 años	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate															
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14
		Miércoles	Primero	Alubias estofadas con patatas															14
			Segundo	Tortilla francesa horno			5												
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Paella de verduritas															
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4										
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba															
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto															
			Segundo	Tortilla francesa plancha				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal															
			Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1					4									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14
		Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza															
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1									8	9	10			
			Guarnición	-															
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	Tortilla francesa horno						5									
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate															
			Segundo	Salteado de garbanzos con pimiento y maíz															14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de letras	1									9		11			
			Segundo	Magro con salsa de tomate															
			Guarnición	Patatas dado fritas															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1														
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Alubias estofadas con patatas															14
			Segundo	Tortilla francesa plancha				5											
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)															
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah															
			Guarnición	-															
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Semana 5	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

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

Menú Sin alubias

IN SITU AVILA

Abril 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa de tomate Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Espinacas salteadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Paella de verduritas Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana fritos Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Brócoli al vapor Boloñesa vegetal con patatas - Yogur y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Salteado de garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	Sopa de letras Filete ruso mixto con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Arroz a banda Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas salteadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHILLA	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin alubias	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	5						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Jueves		Primero	Paella de verduras														
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	-														
	Viernes		Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamares a la romana fritos	1		5		5									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zana														
			Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Viernes		Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Salteado de garbanzos con pimiento y maíz														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de letras	1								9		11			
			Segundo	Filete ruso mixto con salsa de tomate	1	2	5						9					14
			Guarnición	Patatas dado fritas														
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz a banda	1	2	5	4	5	6			9					14
			Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1													
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Acelgas con patatas salteadas														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

Menú Sin carne

IN SITU AVILA

Abril 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza	Alubias estofadas con patatas	Paella de verduritas	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)
	Abadejo en salsa de tomate	Tortilla de patata y cebolla horno	Merluza en salsa verde (guisante)	Revuelto de huevo salteado
	Ensalada de lechuga iceberg	Tomate aliñado	-	Ensalada de lechuga iceberg
	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)	Arroz integral con salsa de tomate y pisto	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias estofadas con calabaza
Calamares a la romana fritos	Garbanzos estofados	Tortilla francesa plancha	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	Boloñesa vegetal con patatas
Ensalada de lechuga iceberg	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas	Arroz integral con salsa de tomate	Sopa de verduras con letras (judía, zanahoria, calabacín)		
Tortilla de patata y calabacín al horno	Salteado de garbanzos con pimiento y maíz	Abadejo en salsa de tomate		
Ensalada de lechuga iceberg	-	Patatas dado fritas		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Arroz a banda	Alubias estofadas con patatas	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín)	
Lentejas estofadas con calabaza	Tortilla francesa plancha	Filete de merluza a la plancha	Garbanzos estofados	
-	Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de lechuga y tomate	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin cerdo

IN SITU AVILA

Abril 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

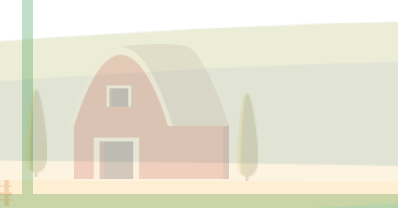
					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Alubias estofadas con patatas														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
	Semana 2	Jueves	Primero	Paella de verduras														
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamares a la romana fritos	1		5		5									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 3	Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1	2	5						9		11	12		
			Segundo	Garbanzos estofados														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza														
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Salteado de garbanzos con pimiento y maíz														14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con letras (judía, zanahori:	1								9		11	12		14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 6	Lunes	Primero	Arroz a banda	1	2	5	4	5	6			9					14
			Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias estofadas con patatas														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 7	Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judí	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 8	Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 9	Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

Menú Sin frutos secos ni melocotón

IN SITU AVILA

Abril 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa de tomate Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias estofadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Tomate aliñado Fruta fresca permitida y pan	Paella de verduritas Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca permitida y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur natural y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana fritos Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias estofadas con calabaza Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Yogur natural y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan	Arroz integral con salsa de tomate Salteado de garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca permitida y pan integral	Sopa de letras Filete ruso mixto con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca permitida y pan		
27	28	29	30	01
Arroz a banda Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca permitida y pan	Alubias estofadas con patatas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca permitida y pan integral	
04	05	06	07	08
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin frutos secos

IN SITU AVILA

Abril 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa de tomate Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias estofadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Paella de verduritas Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana fritos Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias estofadas con calabaza Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Salteado de garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	Sopa de letras Filete ruso mixto con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Arroz a banda Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con patatas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin gluten ni carne

IN SITU AVILA

Abril 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias estofadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	Paella de verduritas Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli salteado con patatas Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados - Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias estofadas con calabaza Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Yogur y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate Salteado de garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin gluten Abadejo en salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan sin gluten		
27	28	29	30	01
Arroz a banda Abadejo al horno Calabaza salteada Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias estofadas con patatas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados - Fruta fresca y pan sin gluten	
04	05	06	07	08



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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	MOLIBDICOS	CRISTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SILFITOS		
Sin gluten ni carne	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14	
		Miércoles	Primero	Alubias estofadas con patatas															14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												
			Guarnición	Tomate aliñado															14	
	Semana 2	Jueves	Primero	Paella de verduritas																
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4											
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con patatas																
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14	
		Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero															
				Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										
				Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14
	Martes		Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía)										9			12		14	
			Segundo	Garbanzos estofados																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
			Segundo	Tortilla francesa plancha				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Semana 4	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zana)																
			Segundo	Abadejo al horno					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14	
		Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza																
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				3												
			Guarnición	Patatas cocidas															14	
Semana 5		Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Salteado de garbanzos con pimiento y maíz																	
		Guarnición	-															14		
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con pasta sin gluten										9			12		14		
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate					4												
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
Semana 6	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Semana 7	Lunes	Primero	Arroz a banda		2	3	4	5	6			9						14	
			Segundo	Abadejo al horno					4											
			Guarnición	Calabaza salteada																
Semana 8	Martes	Primero	Alubias estofadas con patatas															14		
		Segundo	Tortilla francesa plancha				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14		
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14		
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía)										9			12		14		
		Segundo	Garbanzos estofados																	
		Guarnición	-																	
Semana 9	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Semana 10	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Miércoles	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

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

Menú Sin gluten

IN SITU AVILA

Abril 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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	SULFITOS		
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14	
		Miércoles	Primero	Alubias estofadas con patatas															14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
			Guarnición	Tomate aliñado															14	
	Jueves	Primero	Paella de verduras																	
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4												
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Viernes	Primero	Brócoli salteado con patatas																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14	
		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14	
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten											9					
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah																
			Guarnición	-																
	Semana 3	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
			Segundo	Tortilla francesa plancha					5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zana																
			Segundo	Abadejo al horno						4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14	
		Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza																
			Segundo	Pollo en salsa de tomate																
			Guarnición	Patatas cocidas															14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno						5										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14	
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Salteado de garbanzos con pimiento y maíz															14	
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con pasta sin gluten											9			12	14	
			Segundo	Magro con salsa de tomate																
			Guarnición	Patatas dado fritas																
	Semana 5	Jueves	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Semana 6	Lunes	Primero	Arroz a banda			2		5		4		5		6			9	14
				Segundo	Escalope de pollo al horno															
				Guarnición	Calabaza salteada															
	Martes		Primero	Alubias estofadas con patatas															14	
			Segundo	Tortilla francesa plancha					5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14	
	Miércoles		Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Semana 7	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten											9					
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah																
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Semana 8	Lunes	Primero	-															
				Segundo	-															
				Guarnición	-															
	Martes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Semana 9	Jueves	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Semana 10	Lunes	Primero	-															
				Segundo	-															
				Guarnición	-															
	Martes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Semana 11	Jueves	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Semana 12	Lunes	Primero	-															
				Segundo	-															
				Guarnición	-															
	Martes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Semana 13	Jueves	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
Semana 14		Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 15	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Sábado	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

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

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU AVILA

Abril 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

[illegible]

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

Menú Sin lactosa

IN SITU AVILA

Abril 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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.

[illegible]

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

Menú Sin legumbres ni leguminosas

IN SITU AVILA

Abril 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Espinacas salteadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Arroz con sanfaina Filete de merluza a la plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan integral	Brócoli salteado con patatas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
13	14	15	16	17
Col con patatas salteada Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín) Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patata, zanahoria y puerro al vapor Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Brócoli al vapor Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Pisto de verduras salteado Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Abadejo al horno Calabacín salteado Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz Magro con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Arroz a banda Escalope de pollo al horno Calabaza salteada Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas salteadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín) Filete de pollo horno/plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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	APPO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5											14
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Jueves	Primero	Arroz con sanfaina														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con patatas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Col con patatas salteada														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria											12			14
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patata, zanahoria y puerro al vapor														14
			Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Pisto de verduras salteado														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz											12			14
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda	1	2	5	4	5	6								14
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Calabaza salteada														
		Martes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria											12			14
			Segundo	Filete de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin naranja, mandarina, manzana ni kiwi

IN SITU AVILA

Abril 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin pescado

IN SITU AVILA

Abril 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin PLV ni soja

IN SITU AVILA

Abril 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

	>	
Fruta		lácteo

Menú Sin PLV

IN SITU AVILA

Abril 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin sal

IN SITU AVILA

Abril 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	SÉSAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMICES	SULFITOS
Sin sal	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate															
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14
		Miércoles	Primero	Alubias estofadas con patatas															14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5											
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Jueves	Primero	Arroz con sanfaina															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla															
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju		1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba															
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos		1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zana															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto															
			Segundo	Tortilla francesa plancha				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zana															
			Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)		1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14
		Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza															
			Segundo	Pollo en salsa de tomate															
			Guarnición	Patatas cocidas															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate															
			Segundo	Salteado de garbanzos con pimiento y maíz															14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de letras		1								9		11			
			Segundo	Magro con salsa de tomate															
			Guarnición	Patatas dado fritas															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Lentejas estofadas con calabaza		1													
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Alubias estofadas con patatas															14
			Segundo	Tortilla francesa plancha				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)															
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zana															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

Menú Triturado

IN SITU AVILA

Abril 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de lentejas con verduras y pollo
	-	-	-	-
	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Yogur natural
	y	y	y	y
13	14	15	16	17
Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de abadejo con verduras	Puré de alubias con zanahoria, calabacín
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Yogur natural
y	y	y	y	y
20	21	22	23	24
Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de garbanzos con verduras y arroz	Puré de verduras, pasta y cerdo		
-	-	-		
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas		
y	y	y		
27	28	29	30	01
Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y arroz	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo	
-	-	-	-	
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	
y	y	y	y	
04	05	06	07	08



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Ensalada 30g de garbanzos + verduras 0 Frutas variadas frescas /	Espinacas con patatas salteadas 30g de alubias blancas + verduras 0 Frutas variadas frescas /	Ensalada Arroz apteico salteado con verduras 0 Frutas variadas frescas /	Brócoli con patatas salteado 30g de lentejas + verduras 0 Frutas variadas frescas /
13	14	15	16	17
Judías verdes con patatas salteadas Pasta apteica salteada con verduras 0 Frutas variadas frescas /	Sopa de cocido con fideos apteicos 30g de garbanzos + verduras 0 Frutas variadas frescas /	Ensalada Arroz apteico con verduras 0 Frutas variadas frescas /	Patatas estofadas con verduras Pasta apteica con tomate 0 Frutas variadas frescas /	Brócoli hervido 30g de alubias estofadas + calabaza 0 Frutas variadas frescas /
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Pasta apteica con tomate 0 Frutas variadas frescas /	Ensalada 30g de garbanzos + arroz apteico y verduras 0 Frutas variadas frescas /	Sopa de ave con verduras Pasta apteica salteada con verduras 0 Frutas variadas frescas /		
27	28	29	30	01
Ensalada 30g de lentejas + arroz apteico y calabaza 0 Frutas variadas frescas /	Acelgas con patatas salteadas 30g de alubias estofadas + patata y verduras 0 Frutas variadas frescas /	Brócoli con patatas salteadas con pimentón Pasta apteica salteada con verduras 0 Frutas variadas frescas /	Sopa de cocido con fideos apteicos 30g de garbanzos + verduras 0 Frutas variadas frescas /	
04	05	06	07	08

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