

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos Fruta fresca permitida y pan integral	03 Alubias estofadas con patatas Tortilla francesa horno Fruta fresca permitida y pan	04 Paella de verduras Merluza en salsa verde (guisante) Fruta fresca permitida y pan integral	05 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Yogur natural y pan
08 Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) Fruta fresca permitida y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan	11 Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan integral	12 Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas Yogur natural y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan	16 Arroz integral con salsa de tomate Salteado de garbanzos con pimiento y maíz Fruta fresca permitida y pan integral	17 Sopa de letras Magro con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca permitida y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado con manzana Ensalada de tomate Fruta fresca permitida y pan integral	19 Lentejas campesinas Merluza a las finas hierbas Yogur natural y pan
22 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados Fruta fresca permitida y pan	23 Alubias estofadas con patatas Tortilla francesa horno Fruta fresca permitida y pan integral	24 Arroz con salsa de tomate Magro horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan	25	26
29	30	01	02	03



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	HOJINZA	APPO	ALTRAMUCES	SUELTOS		
Basal 1-3 años	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			
			Segundo	Crema de garbanzos																
			Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Alubias estofadas con patatas																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			5														
		Guarnición	-																	
	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	-																	
	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	Crema de calabacín																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asado con manzana																	
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																	
	Segundo	Merluza a las finas hierbas	1				4													
	Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias estofadas con patatas																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			5														
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Magro horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

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

Menú Sin alubias

IN SITU AVILA

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa de tomate Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan integral	03 Espinacas salteadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	05 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana fritos Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	11 Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	12 Brócoli al vapor Boloñesa vegetal con patatas - Yogur y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	16 Arroz integral con salsa de tomate Salteado de garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de letras Filete ruso mixto con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado con manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas campesinas Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
22 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados - Fruta fresca y pan	23 Acelgas con patatas salteadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	24 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan	25	26
29	30	01	02	03



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 alubias

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Sin alubias	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	5						9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			14
			Segundo	Crema de garbanzos																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas																14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													14
			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		14
			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	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																	
		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																	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
Segundo		Jamoncitos de pollo asado con manzana																		
Guarnición		Ensalada de tomate																14		
Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																	
	Segundo	Merluza a las finas hierbas	1				4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	5							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	-																	
Segundo		-																		
Guarnición		-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
Segundo		-																		
Guarnición		-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan integral	03 Alubias estofadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	05 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana fritos Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	09 Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados - Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	11 Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	12 Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	16 Arroz integral con salsa de tomate Salteado de garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de verduras con letras (judía, zanahoria, calabacín) Abadejo en salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín Tortilla francesa horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas campesinas Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
22 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Revuelto de huevo salteado - Fruta fresca y pan	23 Alubias estofadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	24 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan	25	26
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			
			Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Alubias estofadas con patatas																	
		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	-																	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Calamares a la romana fritos	1			5		5										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
		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												
		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 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																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con letras (judía, zanahori:	1									9			11	12			
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate					4												
		Guarnición	Patatas dado fritas																14	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Tortilla francesa horno				5													
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																
		Segundo	Merluza a las finas hierbas	1				4												
Guarnición		Ensalada de lechuga iceberg																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5													
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias estofadas con patatas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
Guarnición		-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
Guarnición		-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan integral	03 Alubias estofadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	05 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana fritos Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	09 Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados - Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	11 Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	12 Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	16 Arroz integral con salsa de tomate Salteado de garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de verduras con letras (judía, zanahoria, calabacín) Abadejo en salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado con manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas campesinas Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
22 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados - Fruta fresca y pan	23 Alubias estofadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	24 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan	25	26
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pasta/Arroz



carne



Huevo



Verdura



Pasta/Arroz



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			
			Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Alubias estofadas con patatas																	
		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	-																	
	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										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
		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												
		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 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																	
	Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con letras (judía, zanahori:	1									9			11	12			
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate					4												
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asado con manzana																	
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																
		Segundo	Merluza a las finas hierbas	1				4												
Guarnición		Ensalada de lechuga iceberg																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias estofadas con patatas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
Guarnición		-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
Guarnición		-																		

Menú Sin frutos secos ni melocotón

IN SITU AVILA

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa de tomate Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca permitida y pan integral	03 Alubias estofadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Tomate aliñado Fruta fresca permitida y pan	04 Paella de verduras Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca permitida y pan integral	05 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur natural y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana fritos Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca permitida y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan	11 Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan integral	12 Alubias estofadas con calabaza Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Yogur natural y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan	16 Arroz integral con salsa de tomate Salteado de garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca permitida y pan integral	17 Sopa de letras Filete ruso mixto con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca permitida y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado con manzana Ensalada de tomate Fruta fresca permitida y pan integral	19 Lentejas campesinas Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur natural y pan
22 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados - Fruta fresca permitida y pan	23 Alubias estofadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan integral	24 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan	25	26
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZILA	APPO	ALTRAMUCES	SUELTOS	
Sin frutos secos ni	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	5					9							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
	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	-																
	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, 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	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	Filete ruso mixto con salsa de tomate	1	2	5							9						14
		Guarnición	Patatas dado fritas																
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asado con manzana																
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1															
		Segundo	Merluza a las finas hierbas	1				4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Alubias estofadas con patatas																14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	5							9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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

Menú Sin frutos secos

IN SITU AVILA

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa de tomate Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan integral	03 Alubias estofadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	05 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana fritos Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	11 Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	12 Alubias estofadas con calabaza Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Yogur y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	16 Arroz integral con salsa de tomate Salteado de garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de letras Filete ruso mixto con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado con manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas campesinas Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
22 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados - Fruta fresca y pan	23 Alubias estofadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	24 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	25	26
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SUIETOS		
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	5						9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			14
			Segundo	Crema de garbanzos																
			Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Alubias estofadas con patatas																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													14	
		Guarnición	Tomate aliñado																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		14
			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	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																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de letras	1									9				11		14	
		Segundo	Filete ruso mixto con salsa de tomate	1	2	5							9						14	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asado con manzana																	
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																	
	Segundo	Merluza a las finas hierbas	1				4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias estofadas con patatas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	5							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

Menú Sin gluten ni carne

IN SITU AVILA

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	02 Macarrones sin gluten con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan sin gluten	03 Alubias estofadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	04 Paella de verduras Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan sin gluten	05 Brócoli salteado con patatas Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan sin gluten
08 Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	09 Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados - Fruta fresca y pan sin gluten	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	11 Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	12 Alubias estofadas con calabaza Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Yogur y pan sin gluten
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	16 Arroz integral con salsa de tomate Salteado de garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan sin gluten	17 Sopa de ave con pasta sin gluten Abadejo en salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan sin gluten	18 Crema de calabacín Tortilla francesa horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	19 Champiñones salteados con cebolla y zanahoria Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan sin gluten
22 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Revuelto de huevo salteado - Fruta fresca y pan sin gluten	23 Alubias estofadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	24 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan sin gluten	25	26
29	30	01	02	03



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



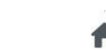
Legumbres



Verdura



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



carne



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SURTIDOS	
Sin gluten ni carne	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															
	Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9						
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Alubias estofadas con patatas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Guarnición	Tomate aliñado																
	Jueves	Primero	Paella de verduras																
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4											
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Brócoli salteado con patatas																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																
	Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía										9				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																
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal																
		Segundo	Abadejo al horno					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																
	Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5												
		Guarnición	Patatas cocidas																
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Salteado de garbanzos con pimiento y maíz																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con pasta sin gluten										9				12		
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate					4											
		Guarnición	Patatas dado fritas																
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Tortilla francesa horno				5												
		Guarnición	Ensalada de tomate																
	Viernes	Primero	Champiñones salteados con cebolla y zanal																
		Segundo	Merluza a las finas hierbas					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5												
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Alubias estofadas con patatas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	02 Macarrones sin gluten con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan sin gluten	03 Alubias estofadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	04 Paella de verduras Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan sin gluten	05 Brócoli salteado con patatas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan sin gluten
08 Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	09 Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca y pan sin gluten	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	11 Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	12 Alubias estofadas con calabaza Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Yogur y pan sin gluten
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	16 Arroz integral con salsa de tomate Salteado de garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan sin gluten	17 Sopa de ave con pasta sin gluten Magro con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan sin gluten	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado con manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	19 Champiñones salteados con cebolla y zanahoria Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan sin gluten
22 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados - Fruta fresca y pan sin gluten	23 Alubias estofadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	24 Arroz con salsa de tomate Magro horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan sin gluten	25	26
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	CARAMELES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
	Martes		Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9							
			Segundo	Crema de garbanzos																
			Guarnición	-																
	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	-																
	Viernes		Primero	Brócoli salteado con patatas																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
Sin gluten	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 sin gluten									9							
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal																
			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
Sin gluten	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 ave con pasta sin gluten									9			12			14	
			Segundo	Magro con salsa de tomate																
			Guarnición	Patatas dado fritas																
	Jueves		Primero	Crema de calabacín																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado con manzana																
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Viernes		Primero	Champiñones salteados con cebolla y zanal																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
Sin gluten	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	Alubias estofadas con patatas															14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Magro horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Jueves		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
Sin gluten	Semana 5	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU AVILA

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan integral	03 Alubias estofadas con patatas Escalope de pollo al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	05 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Filete de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	11 Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	12 Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur y pan
15 Menestra de verduras salteadas Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	16 Arroz integral con salsa de tomate Salteado de garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de letras Magro con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado con manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas campesinas Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
22 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados - Fruta fresca y pan	23 Alubias estofadas con patatas Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	24 Arroz con salsa de tomate Magro horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	25	26
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZLA	APPO	ALTRAMUCES	SUELTOS	
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate															
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			14
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Alubias estofadas con patatas																14
		Segundo	Escalope de pollo al horno																
		Guarnición	Tomate aliñado																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	Filete de merluza a la plancha				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			14
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
		Segundo	Filete de pollo horno/plancha																
		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	Escalope de pollo al horno																
		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	Crema de calabacín																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asado con manzana																
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1															
		Segundo	Merluza a las finas hierbas	1				4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	-																14
	Martes	Primero	Alubias estofadas con patatas																14
		Segundo	Escalope de pollo al horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Magro horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

Menú Sin lactosa

IN SITU AVILA

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan integral	03 Alubias estofadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	05 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur de soja y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	11 Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	12 Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur de soja y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	16 Arroz integral con salsa de tomate Salteado de garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de letras Magro con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado con manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas campesinas Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur de soja y pan
22 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados - Fruta fresca y pan	23 Alubias estofadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	24 Arroz con salsa de tomate Magro horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan	25	26
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			14
			Segundo	Crema de garbanzos																
			Guarnición	-																
	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	-																	
	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, 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 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	Crema de calabacín																		
	Segundo	Jamoncitos de pollo asado con manzana																		
	Guarnición	Ensalada de tomate																14		
Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																	
	Segundo	Merluza a las finas hierbas	1				4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias estofadas con patatas																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																		
	Segundo	Magro horno/plancha																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Miércoles	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

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

Menú Sin legumbres ni leguminosas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	02 Arroz con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral	03 Espinacas salteadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	04 Arroz con sanfaina Filete de merluza a la plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan integral	05 Brócoli salteado con patatas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
08 Col con patatas salteada Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	09 Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín) Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	11 Patata, zanahoria y puerro al vapor Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	12 Brócoli al vapor Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Yogur y pan
15 Pisto de verduras salteado Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	16 Arroz integral con salsa de tomate Abadejo al horno Calabacín salteado Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con arroz Magro con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado con manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	19 Champiñones salteados con cebolla y zanahoria Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
22 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados - Fruta fresca y pan	23 Acelgas con patatas salteadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	24 Arroz con salsa de tomate Magro horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	25	26
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres ni leguminosas

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZILA	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS					
Sin legumbres ni l	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																			
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																			
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14			
	Martes		Primero	Arroz con salsa de tomate																			
			Segundo	Escalope de pollo al horno																			
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																			
	Miércoles		Primero	Espinacas salteadas con patatas																			
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5																
			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																		14	
	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																
			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																			14
	Jueves		Primero	Crema de calabacín																			
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado con manzana																			14
			Guarnición	Ensalada de tomate																			14
	Viernes		Primero	Champiñones salteados con cebolla y zanahoria																			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4															
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																			14
Semana 4	Lunes		Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																			
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																			
			Guarnición	-																		14	
	Martes		Primero	Acelgas con patatas salteadas																		14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																			14
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate																			
			Segundo	Magro horno/plancha																			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																			14
	Jueves		Primero	-																			
			Segundo	-																			
			Guarnición	-																			
	Viernes		Primero	-																			
			Segundo	-																			
			Guarnición	-																			
Semana 5	Lunes		Primero	-																			
			Segundo	-																			
			Guarnición	-																			
	Martes		Primero	-																			
			Segundo	-																			
			Guarnición	-																			
	Miércoles		Primero	-																			
			Segundo	-																			
			Guarnición	-																			
	Jueves		Primero	-																			
			Segundo	-																			
			Guarnición	-																			
	Viernes		Primero	-																			
			Segundo	-																			
			Guarnición	-																			

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

Menú Sin naranja, mandarina, manzana ni kiwi

IN SITU AVILA

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa de tomate Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca permitida y pan integral	03 Alubias estofadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca permitida y pan	04 Paella de verduras Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca permitida y pan integral	05 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur natural y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana fritos Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca permitida y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan	11 Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan integral	12 Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur natural y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan	16 Arroz integral con salsa de tomate Salteado de garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca permitida y pan integral	17 Sopa de letras Filete ruso mixto con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca permitida y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca permitida y pan integral	19 Lentejas campesinas Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur natural y pan
22 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados - Fruta fresca permitida y pan	23 Alubias estofadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan integral	24 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan	25	26
29	30	01	02	03



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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin naranja, mandarina, manzana. Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HORTELIA	APDO	ALTRAMUZES	SUELTOS	
Sin naranja, mandarina, manzana	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	5						9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			14
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Alubias estofadas con patatas																14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													14
		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, judía)	1															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas																
		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		14
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria)																
		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, zanahoria)																
		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 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																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa de letras	1									9				11		14
		Segundo	Filete ruso mixto con salsa de tomate	1	2	5							9						14
		Guarnición	Patatas dado fritas																
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1															
		Segundo	Merluza a las finas hierbas	1				4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Alubias estofadas con patatas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	5							9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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

Menú Sin pescado

IN SITU AVILA

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa de tomate Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan integral	03 Alubias estofadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras Escalope de pollo al horno Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan integral	05 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	11 Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Filete de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	12 Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	16 Arroz integral con salsa de tomate Salteado de garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de letras Filete ruso mixto con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado con manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas campesinas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
22 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados - Fruta fresca y pan	23 Alubias estofadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	24 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan	25	26
29	30	01	02	03



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



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUCES	SUELTOS				
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																		
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	5						9						14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14		
	Martes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11						
			Segundo	Crema de garbanzos																		
			Guarnición	-																		
	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	Escalope de pollo al horno																		
			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	Escalope de pollo al horno																	
				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	Filete de pollo horno/plancha																			
		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 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																		
			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																		
Jueves		Primero	Crema de calabacín																			
		Segundo	Jamoncitos de pollo asado con manzana																			
		Guarnición	Ensalada de tomate																	14		
Viernes		Primero	Lentejas campesinas	1																		
		Segundo	Tortilla francesa horno			5																
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																	14		
Semana 4	Lunes		Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		
			Guarnición	-																		
	Martes		Primero	Alubias estofadas con patatas																		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5															
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																	14	
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate																		
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	5						9								14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14	
Jueves		Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			
Viernes		Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			
Semana 5	Lunes		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Martes		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Miércoles		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
Jueves		Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			
Viernes		Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan integral	03 Alubias estofadas con patatas Tortilla francesa horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	04 Arroz con sanfaina Filete de merluza a la plancha Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan integral	05 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur desnatado natural y pan
08 Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Garbanzos estofados - Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	11 Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	12 Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur desnatado natural y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	16 Arroz integral con salsa de tomate Salteado de garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de letras Magro horno/plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas campesinas Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Yogur desnatado natural y pan
22 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados - Fruta fresca y pan	23 Alubias estofadas con patatas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	24 Arroz con salsa de tomate Magro horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado natural y pan	25	26
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica / Dieta saludable					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHITA LA	APIO	ALTRAMUICES	SUELTOS	
Hipocalórica / Dieta	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Alubias estofadas con patatas																14
		Segundo	Tortilla francesa horno			5													
		Guarnición	Tomate aliñado																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, judía)	1															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
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	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, zana)																
		Segundo	Abadejo al horno						4										
		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 horno/plancha																
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1															
		Segundo	Filete de merluza a la plancha						4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Alubias estofadas con patatas																14
		Segundo	Tortilla francesa horno			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Magro horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias estofadas con patatas	Paella de verduras	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)
Cinta de lomo con salsa de tomate	Crema de garbanzos	Tortilla de patata y cebolla horno	Merluza en salsa verde (guisante)	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
Ensalada de lechuga iceberg	-	Tomate aliñado	-	Ensalada de lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de verduras con arroz (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 con patata y pollo	Tortilla francesa plancha	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	Pollo en salsa de tomate
Ensalada de lechuga iceberg	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga iceberg	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
15	16	17	18	19
Menestra de verduras salteadas	Arroz integral con salsa de tomate	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín)	Crema de calabacín	Lentejas campesinas
Tortilla de patata y calabacín al horno	Salteado de garbanzos con pimiento y maíz	Magro con salsa de tomate	Jamoncitos de pollo asado con manzana	Merluza a las finas hierbas
Ensalada de lechuga iceberg	-	Patatas dado fritas	Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
22	23	24	25	26
Brócoli a la gallega (patata, pimentón)	Alubias estofadas con patatas	Arroz con salsa de tomate		
Jamoncitos de pollo asados	Tortilla de patata y cebolla horno	Magro horno/plancha		
-	Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de lechuga y tomate		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan		
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

☀️ 📖		🏠 🌙
Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
🍆	➤	🍝
Verdura		Pasta/Arroz
🍝	➤	🍆
Pasta/Arroz		Verdura
🥒	➤	🍆
Legumbres		Verdura
		🍝
		Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️ 📖		🏠 🌙
Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
🥚	➤	🍖
Huevo		carne
🐟	➤	🐟
Pescado		Pescado
🥒	➤	🥚
Legumbres		Huevo
🍖	➤	🍆
carne		Verdura
		🥚
		Huevo
		🐟
		Pescado
🍏	➤	🥛
Fruta		lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZO	APPO	ALTRAMUZES	SURTIDOS	
Sin PLV ni soja	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate															
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
	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	-																
	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															
	Martes	Primero	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria														12		14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14
		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	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 verduras con arroz (judía, zanahoria														12		14	
	Segundo	Magro con salsa de tomate																	
	Guarnición	Patatas dado fritas																	
Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
	Segundo	Jamoncitos de pollo asado con manzana																	
	Guarnición	Ensalada de tomate																14	
Viernes	Primero	Lentejas campesinas		1															
	Segundo	Merluza a las finas hierbas		1				4											
	Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	-																
Martes	Primero	Alubias estofadas con patatas																14	
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
	Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
	Segundo	Magro horno/plancha																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Jueves	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Martes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Miércoles	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan integral	03 Alubias estofadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	05 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur de soja y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	09 Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	11 Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	12 Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur de soja y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	16 Arroz integral con salsa de tomate Salteado de garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de verduras con letras (judía, zanahoria, calabacín) Magro con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado con manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas campesinas Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur de soja y pan
22 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados - Fruta fresca y pan	23 Alubias estofadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	24 Arroz con salsa de tomate Magro horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan	25	26
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUCES	SUIERTOS	
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate															
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
	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	-																
	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															
	Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1		5							9			11	12		
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14
		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 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 verduras con letras (judía, zanahori:	1									9			11	12		14	
	Segundo	Magro con salsa de tomate																	
	Guarnición	Patatas dado fritas																	
Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
	Segundo	Jamoncitos de pollo asado con manzana																	
	Guarnición	Ensalada de tomate																14	
Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																
	Segundo	Merluza a las finas hierbas	1				4												
	Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	-																
Martes	Primero	Alubias estofadas con patatas																14	
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5														
	Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
	Segundo	Magro horno/plancha																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Jueves	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Martes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Miércoles	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

Menú Diabética

IN SITU AVILA

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan integral	03 Alubias estofadas con patatas Tortilla francesa horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	04 Arroz con sanfaina Filete de merluza a la plancha Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan integral	05 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur desnatado natural y pan
08 Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	11 Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	12 Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur desnatado natural y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	16 Arroz integral con salsa de tomate Salteado de garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de letras Magro horno/plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas campesinas Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Yogur desnatado natural y pan
22 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados - Fruta fresca y pan	23 Alubias estofadas con patatas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	24 Arroz con salsa de tomate Magro horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado natural y pan	25	26
29	30	01	02	03



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	>
 Legumbres	>
	 Pasta/Arroz  Verdura  Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Diabética

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHITA LA	APIO	ALTRAMUCES	SUELTOS	
Diabética	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Alubias estofadas con patatas																14
		Segundo	Tortilla francesa horno			5													
		Guarnición	Tomate aliñado																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 a la gallega (patata, pimentón)															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															
	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 al horno					4												
	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 horno/plancha																	
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
	Guarnición	Ensalada de tomate																14	
Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																
	Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
	Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	-																
Martes	Primero	Alubias estofadas con patatas																14	
	Segundo	Tortilla francesa horno			5														
	Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
	Segundo	Magro horno/plancha																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Jueves	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Martes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Miércoles	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

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

Menú Sin sal

IN SITU AVILA

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan integral	03 Alubias estofadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	04 Arroz con sanfaina Filete de merluza a la plancha Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan integral	05 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	11 Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	12 Alubias estofadas con calabaza Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Yogur y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	16 Arroz integral con salsa de tomate Salteado de garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de letras Magro con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado con manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas campesinas Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
22 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados - Fruta fresca y pan	23 Alubias estofadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	24 Arroz con salsa de tomate Magro horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan	25	26
29	30	01	02	03



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	CARAMELES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUCES	SUELTOS		
Sin sal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			14
			Segundo	Crema de garbanzos																
			Guarnición	-																
	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			14
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
			Segundo	Tortilla francesa plancha																
			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	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																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Salteado de garbanzos con pimiento y maíz																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de letras	1									9			11				
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asado con manzana																	
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias estofadas con patatas																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Magro horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

Menú Triturado

IN SITU AVILA

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	02 Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	03 Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo - Triturado de frutas y	04 Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza - Triturado de frutas y	05 Puré de lentejas con verduras y pollo - Triturado de frutas y
08 Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	09 Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo - Triturado de frutas y	10 Puré de arroz con zanahoria, calabacín y huevo - Triturado de frutas y	11 Puré de abadejo con verduras - Triturado de frutas y	12 Puré de alubias con zanahoria, calabacín y pollo - Triturado de frutas y
15 Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	16 Puré de garbanzos con verduras y arroz - Triturado de frutas y	17 Puré de verduras, pasta y cerdo - Triturado de frutas y	18 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	19 Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y merluza - Triturado de frutas y
22 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	23 Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo - Triturado de frutas y	24 Puré de arroz con zanahoria, calabacín y cerdo - Triturado de frutas y	25	26
29	30	01	02	03



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 Triturado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZILA	APPO	ALTRAMUZES	SURTIDOS	
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín														14	
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Martes	Martes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín															14
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Miércoles	Miércoles	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y h			5												14
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Jueves	Jueves	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me				4											14
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Viernes	Viernes	Primero	Puré de lentejas con verduras y pollo	1														14
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
Semana 2	Lunes	Lunes	Primero	Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín				4										14	
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Martes	Martes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín															14
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Miércoles	Miércoles	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y hue			5												14
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Jueves	Jueves	Primero	Puré de abadejo con verduras				4											14
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Viernes	Viernes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y p															14
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
Semana 3	Lunes	Lunes	Primero	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabac			5											14	
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Martes	Martes	Primero	Puré de garbanzos con verduras y arroz															14
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Miércoles	Miércoles	Primero	Puré de verduras, pasta y cerdo	1							9		11					14
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Jueves	Jueves	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín															14
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Viernes	Viernes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y l	1			4											14
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
Semana 4	Lunes	Lunes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín														14	
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Martes	Martes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y h			5												14
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Miércoles	Miércoles	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y cer															14
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Jueves	Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes	Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
Semana 5	Lunes	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Miércoles	Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes	Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Abadejo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan integral	03 Alubias estofadas con patatas Tortilla francesa horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	04 Arroz con sanfaina Filete de merluza a la plancha Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan integral	05 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur desnatado natural y pan
08 Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	09 Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados - Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	11 Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	12 Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur desnatado natural y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	16 Arroz integral con salsa de tomate Salteado de garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de verduras con letras (judía, zanahoria, calabacín) Abadejo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas campesinas Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Yogur desnatado natural y pan
22 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados - Fruta fresca y pan	23 Alubias estofadas con patatas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	24 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado natural y pan	25	26
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica / Dieta saludable					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOBITALA	APIO	ALTRAMUZES	SUELTOS
Hipocalórica / Dieta	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11		
		Segundo	Crema de garbanzos															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Alubias estofadas con patatas															
		Segundo	Tortilla francesa horno			5												
		Guarnición	Tomate aliñado															
	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, judía)	1														
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba															
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)															
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															
	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															
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zana)															
		Segundo	Abadejo al horno					4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															
	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															
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate															
		Segundo	Salteado de garbanzos con pimiento y maíz															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con letras (judía, zanahori)	1									9		11	12		
		Segundo	Abadejo al horno					4										
		Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Jueves	Primero	Crema de calabacín															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
		Guarnición	Ensalada de tomate															
	Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1														
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
		Guarnición	-															
	Martes	Primero	Alubias estofadas con patatas															
		Segundo	Tortilla francesa horno			5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate															
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															
	Jueves	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
Semana 5	Lunes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Martes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Pasta apteica con tomate 0 Frutas variadas frescas /	02 Ensalada 30g de garbanzos + verduras 0 Frutas variadas frescas /	03 Espinacas con patatas salteadas 30g de alubias blancas + verduras 0 Frutas variadas frescas /	04 Ensalada Arroz apteico salteado con verduras 0 Frutas variadas frescas /	05 Brócoli con patatas salteado 30g de lentejas + verduras 0 Frutas variadas frescas /
08 Judías verdes con patatas salteadas Pasta apteica salteada con verduras 0 Frutas variadas frescas /	09 Sopa de cocido con fideos apteicos 30g de garbanzos + verduras 0 Frutas variadas frescas /	10 Ensalada Arroz apteico con verduras 0 Frutas variadas frescas /	11 Patatas estofadas con verduras Pasta apteica con tomate 0 Frutas variadas frescas /	12 Brócoli hervido 30g de alubias estofadas + calabaza 0 Frutas variadas frescas /
15 Menestra de verduras salteadas Pasta apteica con tomate 0 Frutas variadas frescas /	16 Ensalada 30g de garbanzos + arroz apteico y verduras 0 Frutas variadas frescas /	17 Sopa de ave con verduras Pasta apteica salteada con verduras 0 Frutas variadas frescas /	18 Crema de calabacín Arroz apteico con verduras 0 Frutas variadas frescas /	19 Champiñones salteados con cebolla y zanahoria 30g de lentejas + patata y verduras 0 Frutas variadas frescas /
22 Brócoli con patatas salteadas con pimentón Pasta apteica salteada con verduras 0 Frutas variadas frescas /	23 Acelgas salteadas 30g de alubias estofadas + patata y verduras 0 Frutas variadas frescas /	24 Ensalada Arroz apteico con verduras 0 Frutas variadas frescas /	25	26
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo