Menú Hipocalórica / Dieta saludable / Baja en grasas saturadas

IN SITU AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Magro horno/plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Boloñesa vegetal - Yogur desnatado natural y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Lentejas a la hortelana - Fruta fresca y pan	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Filete de merluza a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos Garbanzos estofados - Yogur desnatado natural y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Magro horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Escalope de pollo al horno - Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con patatas Boloñesa vegetal con patatas - Fruta fresca y pan integral	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Yogur desnatado natural y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Alubias con judías y zanahoria - Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos estofados - Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín Salmón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado natural y pan
01	02	03	04	05

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Hipocalórica / Die	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Boloñesa vegetal	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestı														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con patatas														14
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Alubias con judías y zanahoria														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	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 Hipocalórica / Dieta saludable. Sin cerdo

IN SITU AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Boloñesa vegetal - Yogur desnatado natural y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Lentejas a la hortelana - Fruta fresca y pan	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Filete de merluza a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados - Yogur desnatado natural y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Abadejo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Escalope de pollo al horno - Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con patatas Boloñesa vegetal con patatas - Fruta fresca y pan integral	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Yogur desnatado natural y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Alubias con judías y zanahoria - Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados - Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín Salmón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado natural y pan
01	02	03	04	05

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Hipocalórica / Die	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Boloñesa vegetal	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Garbanzos estofados														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestı														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con patatas														14
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Alubias con judías y zanahoria														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Garbanzos estofados														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	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.

SERUNION EDUCA

Menú Diabética

IN SITU AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Magro horno/plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Boloñesa vegetal - Yogur desnatado natural y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Lentejas a la hortelana - Fruta fresca y pan	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Filete de merluza a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Yogur desnatado natural y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Magro horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Escalope de pollo al horno - Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con patatas Boloñesa vegetal con patatas - Fruta fresca y pan integral	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Yogur desnatado natural y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Alubias con judías y zanahoria - Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín Salmón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado natural y pan
01	02	03	04	05

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Diabética	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Boloñesa vegetal	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestı														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con patatas														14
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Alubias con judías y zanahoria														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	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 Basal 1-3 años

IN SITU AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Magro horno/plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de puerros - Fruta fresca permitida y pan	Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla francesa horno - Fruta fresca permitida y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Boloñesa vegetal - Yogur natural y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Lentejas a la hortelana - Fruta fresca permitida y pan	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de zanahoria Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Merluza en salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca permitida y pan integral	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Yogur natural y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Magro horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca permitida y pan	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla francesa plancha - Fruta fresca permitida y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Escalope de pollo al horno - Fruta fresca permitida y pan	Alubias estofadas con patatas Boloñesa vegetal con patatas - Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Yogur natural y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa horno - Fruta fresca permitida y pan	Arroz integral con salsa de tomate Alubias con judías y zanahoria - Fruta fresca permitida y pan integral	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de calabacín Salmón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan
01	02	03	04	05

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal 1-3 años	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Boloñesa vegetal	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestı														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con patatas														14
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Alubias con judías y zanahoria														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	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

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Patata y zanahoria al vapor Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Boloñesa vegetal - Yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Lentejas a la hortelana - Fruta fresca y pan	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Cordón bleu de pollo frito Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Merluza en salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Yogur y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Salchichas de cerdo horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Pollo asado con salsa barbacoa - Fruta fresca y pan	Patata y zanahoria al vapor Boloñesa vegetal con patatas - Fruta fresca y pan integral	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Zanahoria salteada Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín Salmón guisadao a la marinera Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
01	02	03	04	05

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin alubias	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3						9		11			
			Segundo	Boloñesa vegetal	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cordón bleu de pollo frito	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestı														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Salmón guisadao a la marinera	1	2	3	4	5	6			9			12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	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 carne

IN SITU AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Revuelto de huevo salteado Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Boloñesa vegetal - Yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Lentejas a la hortelana - Fruta fresca y pan	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Merluza en salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados - Yogur y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Abadejo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Bacalao al horno - Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con patatas Boloñesa vegetal con patatas - Fruta fresca y pan integral	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Alubias con judías y zanahoria - Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados - Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín Salmón guisadao a la marinera Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
01	02	03	04	05

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3						9		11			
			Segundo	Boloñesa vegetal	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Garbanzos estofados														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestı														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con patatas														14
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Alubias con judías y zanahoria														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Garbanzos estofados														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Salmón guisadao a la marinera	1	2	3	4	5	6			9			12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	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.

SERUNION EDUCA

Menú Sin cerdo

IN SITU AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Boloñesa vegetal - Yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Lentejas a la hortelana - Fruta fresca y pan	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Cordón bleu de pollo frito Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Merluza en salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados - Yogur y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Abadejo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Pollo asado con salsa barbacoa - Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con patatas Boloñesa vegetal con patatas - Fruta fresca y pan integral	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Alubias con judías y zanahoria - Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados - Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín Salmón guisadao a la marinera Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
01	02	03	04	05

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3						9		11			
			Segundo	Boloñesa vegetal	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cordón bleu de pollo frito	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Garbanzos estofados														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestı														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con patatas														14
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Alubias con judías y zanahoria														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Garbanzos estofados														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Salmón guisadao a la marinera	1	2	3	4	5	6			9			12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	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 ni melocotón

IN SITU AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de puerros - Fruta fresca permitida y pan	Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Pollo en salsa de tomate - Yogur natural y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Lentejas a la hortelana - Fruta fresca permitida y pan	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de zanahoria Cordón bleu de pollo frito Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Merluza en salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca permitida y pan integral	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Yogur natural y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Salchichas de cerdo horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca permitida y pan	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Pollo asado con salsa barbacoa - Fruta fresca permitida y pan	Alubias estofadas con patatas Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Yogur natural y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca permitida y pan	Arroz integral con salsa de tomate Alubias con judías y zanahoria - Fruta fresca permitida y pan integral	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de calabacín Salmón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan
01	02	03	04	05

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin frutos secos ni	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3						9		11			
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cordón bleu de pollo frito	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestı														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con patatas														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Alubias con judías y zanahoria														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	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

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Pollo en salsa de tomate - Yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Lentejas a la hortelana - Fruta fresca y pan	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Cordón bleu de pollo frito Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Merluza en salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Yogur y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Salchichas de cerdo horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Pollo asado con salsa barbacoa - Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con patatas Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Fruta fresca y pan integral	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Alubias con judías y zanahoria - Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín Salmón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
01	02	03	04	05

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3						9		11			
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cordón bleu de pollo frito	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestı														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con patatas														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Alubias con judías y zanahoria														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	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 gluten ni carne

IN SITU AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza Revuelto de huevo salteado Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de puerros - Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Merluza en salsa de tomate - Yogur y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Guisantes con zanahoria - Fruta fresca y pan sin gluten	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Merluza en salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados - Yogur y pan sin gluten
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Abadejo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía, zanahoria, calabacín) Bacalao al horno - Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias estofadas con patatas Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Guisantes con zanahoria Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate Alubias con judías y zanahoria - Fruta fresca y pan sin gluten	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Salmón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten
01	02	03	04	05

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten ni carne	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Guisantes con zanahoria														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía									9			12		14
			Segundo	Garbanzos estofados														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestı														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía									9			12		14
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con patatas														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guisantes con zanahoria														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Alubias con judías y zanahoria														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía									9			12		14
			Segundo	Garbanzos estofados														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	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 gluten

IN SITU AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Magro horno/plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de puerros - Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Pollo en salsa de tomate - Yogur y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Guisantes con zanahoria - Fruta fresca y pan sin gluten	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de zanahoria Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Merluza en salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Yogur y pan sin gluten
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Magro horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Escalope de pollo al horno - Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias estofadas con patatas Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Guisantes con zanahoria Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate Alubias con judías y zanahoria - Fruta fresca y pan sin gluten	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Salmón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten
01	02	03	04	05

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Guisantes con zanahoria														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestı														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		14
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con patatas														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guisantes con zanahoria														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Alubias con judías y zanahoria														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Magro horno/plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas con verduras Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Boloñesa vegetal - Yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Lentejas a la hortelana - Fruta fresca y pan	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Merluza en salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Yogur y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Magro horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Escalope de pollo al horno - Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con patatas Boloñesa vegetal con patatas - Fruta fresca y pan integral	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Filete de merluza a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Alubias con judías y zanahoria - Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín Salmón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
01	02	03	04	05

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Boloñesa vegetal	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestı														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con patatas														14
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Alubias con judías y zanahoria														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	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 lactosa

IN SITU AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Magro horno/plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Boloñesa vegetal - Yogur de soja y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Lentejas a la hortelana - Fruta fresca y pan	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Merluza en salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Yogur de soja y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Magro horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Escalope de pollo al horno - Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con patatas Boloñesa vegetal con patatas - Fruta fresca y pan integral	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Yogur de soja y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Alubias con judías y zanahoria - Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín Salmón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan
01	02	03	04	05

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Boloñesa vegetal	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestı														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con patatas														14
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Alubias con judías y zanahoria														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	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

IN SITU AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Calabacín salteado Magro horno/plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Patata y zanahoria al vapor Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Arroz con calabaza Pollo en salsa de tomate - Yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Filete de merluza a la plancha Zanahoria salteada Fruta fresca y pan	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Merluza en salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín) Filete de pollo horno/plancha Zanahoria dado salteada Yogur y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Magro horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Brócoli salteado con patatas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno - Fruta fresca y pan	Patata y zanahoria al vapor Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Fruta fresca y pan integral	Arroz con sanfaina Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Zanahoria salteada Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín) Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín Salmón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
01	02	03	04	05

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	Calabacín salteado														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Arroz con calabaza														
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan														14
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria												12		14
			Segundo	Filete de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Brócoli salteado con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Viernes	Primero	Arroz con sanfaina														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria												12		14
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	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

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de puerros - Fruta fresca permitida y pan	Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Boloñesa vegetal - Yogur natural y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Lentejas a la hortelana - Fruta fresca permitida y pan	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de zanahoria Cordón bleu de pollo frito Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Merluza en salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca permitida y pan integral	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Yogur natural y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Salchichas de cerdo horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca permitida y pan	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Pollo asado con salsa barbacoa - Fruta fresca permitida y pan	Alubias estofadas con patatas Boloñesa vegetal con patatas - Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Yogur natural y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca permitida y pan	Arroz integral con salsa de tomate Alubias con judías y zanahoria - Fruta fresca permitida y pan integral	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de calabacín Salmón guisadao a la marinera Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan
01	02	03	04	05

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin naranja, mand	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3						9		11			
			Segundo	Boloñesa vegetal	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cordón bleu de pollo frito	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestı														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con patatas														14
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Alubias con judías y zanahoria														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Salmón guisadao a la marinera	1	2	3	4	5	6			9			12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	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

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Magro horno/plancha - Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Boloñesa vegetal - Yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Lentejas a la hortelana - Fruta fresca y pan	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Revuelto de huevo salteado Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Yogur y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Salchichas de cerdo horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Pollo asado con salsa barbacoa - Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con patatas Boloñesa vegetal con patatas - Fruta fresca y pan integral	Arroz con verduras Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Alubias con judías y zanahoria - Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
01	02	03	04	05

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3						9		11			
			Segundo	Boloñesa vegetal	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestı														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con patatas														14
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Alubias con judías y zanahoria														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	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 PLV ni soja

IN SITU AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Magro horno/plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Arroz con calabaza Pollo en salsa de tomate - Yogur de soja y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Lentejas a la hortelana - Fruta fresca y pan	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Merluza en salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur de soja y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Magro horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno - Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con patatas Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Fruta fresca y pan integral	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Yogur de soja y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Alubias con judías y zanahoria - Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín Salmón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan
01	02	03	04	05

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin PLV ni soja	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Arroz con calabaza														
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria												12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestı														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con patatas														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Alubias con judías y zanahoria														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria												12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	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 PLV

IN SITU AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Magro horno/plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Boloñesa vegetal - Yogur de soja y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Lentejas a la hortelana - Fruta fresca y pan	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Merluza en salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur de soja y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Magro horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Escalope de pollo al horno - Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con patatas Boloñesa vegetal con patatas - Fruta fresca y pan integral	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Yogur de soja y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Alubias con judías y zanahoria - Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín Salmón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan
01	02	03	04	05

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Boloñesa vegetal	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1		3						9		11	12		
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestı														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con patatas														14
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Alubias con judías y zanahoria														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1		3						9		11	12		
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	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

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Magro horno/plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Pollo en salsa de tomate - Yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Lentejas a la hortelana - Fruta fresca y pan	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Merluza en salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Yogur y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Magro horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Escalope de pollo al horno - Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con patatas Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Fruta fresca y pan integral	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Alubias con judías y zanahoria - Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín Salmón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
01	02	03	04	05

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin sal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin sal	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestı														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con patatas														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Alubias con judías y zanahoria														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	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 Triturado

IN SITU AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	05 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	06 Puré de arroz con verduras y abadejo - Triturado de frutas y	07 Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo - Triturado de frutas y	08 Puré de verduras, pasta y pollo - Triturado de frutas y
11 Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y arroz - Triturado de frutas y	12 Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	13 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	14 Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	15 Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo - Triturado de frutas y
18 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	19 Puré de garbanzos con verduras y huevo - Triturado de frutas y	20 Puré de verduras, pasta y pollo - Triturado de frutas y	21 Puré de alubias con zanahoria, calabacín y pollo - Triturado de frutas y	22 Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza - Triturado de frutas y
25 Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y huevo - Triturado de frutas y	26 Puré de alubias con zanahoria, calabacín y arroz - Triturado de frutas y	27 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	28 Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo - Triturado de frutas y	29 Puré de salmón con verduras - Triturado de frutas y
01	02	03	04	05

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabaci														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacíı														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y h			3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de verduras, pasta y pollo	1								9		11			14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y a	1													14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabac			3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacíı														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de merluza con judía, zanahoria, calaba				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabaci														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de garbanzos con verduras y huevo			3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de verduras, pasta y pollo	1								9		11			14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y p														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y l	1		3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y a														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabaci														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de salmón con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	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.

SERUNION EDUCA

Menú DIETA PKU

IN SITU AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	**05**	**06**	**07**	**08**
Judías verdes salteadas Arroz aproteico con verduras Frutas variadas frescas /	Crema de calabaza Pasta aproteica salteada con verduras Frutas variadas frescas /	Ensalada Arroz aproteico con tomate Frutas variadas frescas /	Patata y zanahoria hervida 30g de alubias pintas + verduras Frutas variadas frescas /	Ensalada Pasta aproteica con tomate Frutas variadas frescas /
11	**12**	**13**	**14**	**15**
Champiñones salteados con cebolla 30g de lentejas + arroz aproteico y zanahoria Frutas variadas frescas /	Col al ajoarriero Pasta aproteica salteada con verduras Frutas variadas frescas /	Crema de zanahoria Arroz aproteico con verduras Frutas variadas frescas /	Patatas estofadas con verduras Pasta aproteica con tomate Frutas variadas frescas /	Sopa de cocido con fideos aproteicos 30g de garbanzos + verduras Frutas variadas frescas /
18	**19**	**20**	**21**	**22**
Crema de calabaza Pasta aproteica salteada con verduras Frutas variadas frescas /	Brócoli con patatas salteado 30g de garbanzos estofados + verduras Frutas variadas frescas /	Sopa de ave con verduras Pasta aproteica con tomate Frutas variadas frescas /	Patata y zanahoria hervida 30g de alubias estofadas + verduras Frutas variadas frescas /	Ensalada Arroz con verduras Frutas variadas frescas /
25	**26**	**27**	**28**	**29**
Patata y zanahoria hervida 30g de lentejas + zanahoria Frutas variadas frescas /	Ensalada 30g de alubias + arroz aproteico y verduras Frutas variadas frescas /	Coliflor con patatas salteadas con pimentón Pasta aproteica salteada con verduras Frutas variadas frescas /	Sopa de cocido con fideos aproteicos 30g de garbanzos + verduras Frutas variadas frescas /	Crema de calabacín Arroz aproteico con tomate Frutas variadas frescas /
01	**02**	**03**	**04**	**05**

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

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.

serunion educa

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 o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet