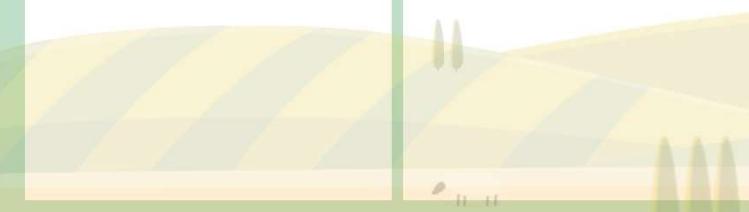
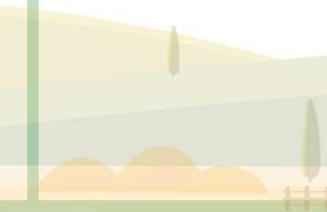
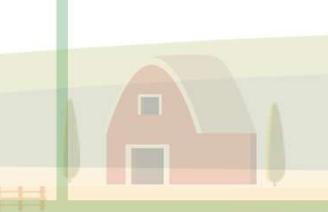
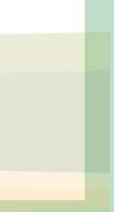


Menú Basal 1-3 años*

IN SITU ÁVILA

FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Alubias blancas estofadas Bacalao al horno Ensalada de tomate Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Macarrones con tomate Filete de merluza a la plancha - Yogur natural y pan
09 Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	10 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	11 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de puerros - Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	12 Hervido de patata, calabacin y calabaza Pechuga de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	13 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
16  Carnaval	17  Carnaval	18 Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	19 Sopa letras Cinta de lomo fresca a la plancha - Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	20 Garbanzos estofados Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur natural y pan
23 Brócoli a la gallega Tortilla francesa Ensalada de lechuga Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	24 Alubias con patatas Abadejo con salsa napolitana - Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	25 Crema de judía verde, calabacín y zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de tomate Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	26 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	27 Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
02 	03 	04 	05 	06 

la ruta saludable

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

01 Salud

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



02 Convivencia

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

04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal 1-3 años*	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Bacalao al horno										4				
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos									1					12
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla									3					
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras									1					
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate									1				9	11
			Segundo	Filete de merluza a la plancha									4					
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno										4				
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos									1				9	11
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros									4					
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Hervido de patata, calabacin y calabaza														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa									3					
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa letras									1				9	11
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha													12	
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Bacalao al horno									4					
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Tortilla francesa									3					
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana									4					
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos									1				9	11
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil									4					
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

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

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

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

Menú Diabética

IN SITU ÁVILA

FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Filete de merluza a la plancha Zanahoria fresca rallada Yogur desnatado natural y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas con patatas Pechuga de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur desnatado natural y pan
16	17	18	19	20
 Carnaval	 Carnaval	Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Fruta fresca y pan	Sopa letras Cinta de lomo fresca a la plancha - Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Abadejo con salsa napolitana - Fruta fresca y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Yogur desnatado natural y pan
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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



02 Convivencia

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

04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Diabética					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Diabética	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Bacalao al horno										4				
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos									1					12
			Segundo	Tortilla francesa									3					
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras									1					
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate									1					
			Segundo	Filete de merluza a la plancha									4					
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno									4					
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos									1					
			Segundo	Garbanzos con verduras														11
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros									4					
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa									3					
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa letras									1					
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														12
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Bacalao al horno									4					
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														
			Segundo	Tortilla francesa									3					
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana									4					
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos									1					
			Segundo	Garbanzos con verduras														11
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil									4					
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Diabética

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

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

Menú Diabética

IN SITU ÁVILA

FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Filete de merluza a la plancha Zanahoria fresca rallada Yogur desnatado natural y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas con patatas Pechuga de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur desnatado natural y pan
16	17	18	19	20
 Carnaval	 Carnaval	Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Fruta fresca y pan	Sopa letras Cinta de lomo fresca a la plancha - Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Abadejo con salsa napolitana - Fruta fresca y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Yogur desnatado natural y pan
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



03 Sostenibilidad

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Diabética					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS	
Diabética	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb															
		Martes	Guarnición	-															
			Primero	Alubias blancas estofadas												4			
			Segundo	Bacalao al horno															
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de tomate														14	
			Primero	Sopa de ave con fideos	1													12	
			Segundo	Tortilla francesa							3								
	Jueves	Guarnición	Guarnición	Ensalada de lechuga															
			Primero	Lentejas con verduras	1														
		Guarnición	Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha							4								
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14	
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Fogonero al horno							4								
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
			Primero	Sopa de cocido con fideos	1														
			Segundo	Garbanzos con verduras															
		Miércoles	Guarnición	-															
			Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Merluza en salsa de puerros							4								
	Jueves	Guarnición	Guarnición	-															
			Primero	Espinacas salteadas con patatas															
		Guarnición	Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla															
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Tortilla francesa							3								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14	
Semana 3	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-															
		Martes	Guarnición	-															
			Primero	-															
			Segundo	-															
		Miércoles	Guarnición	-															
			Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Pollo al chilindrón															
	Jueves	Guarnición	Guarnición	-															
			Primero	Sopa letras	1														
		Guarnición	Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha												5	11	12	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Bacalao al horno							4								
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega																
			Segundo	Tortilla francesa							3								
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga															
			Primero	Alubias con patatas															
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana							4								
		Miércoles	Guarnición	-															
			Primero	Crema de verduras y hortalizas															
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
	Jueves	Guarnición	Guarnición	-															
			Primero	Sopa de cocido con fideos	1														
		Guarnición	Segundo	Garbanzos con verduras													9	11	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil							4								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
Semana 5	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-															
		Martes	Guarnición	-															
			Primero	-															
			Segundo	-															
		Miércoles	Guarnición	-															
			Primero	-															
			Segundo	-															
	Jueves	Guarnición	Guarnición	-															
			Primero	-															
		Guarnición	Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															

Listado de alérgenos por plato para el Menú Diabética

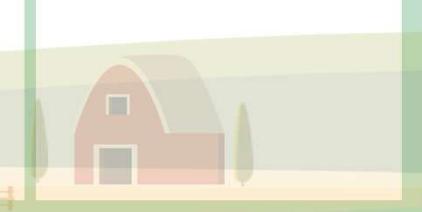
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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

Menú Hipocalórica / Dieta saludable. Sin cerdo

IN SITU ÁVILA

FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con verduras Tilapia al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Filete de merluza a la plancha Zanahoria fresca rallada Yogur desnatado natural y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas con patatas Pechuga de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur desnatado natural y pan
16	17	18	19	20
 Carnaval	 Carnaval	Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Fruta fresca y pan	Sopa letras Revuelto de huevo Zanahoria fresca rallada Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Abadejo con salsa napolitana - Fruta fresca y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Revuelto de huevo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Yogur desnatado natural y pan
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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



02 Convivencia

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

04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

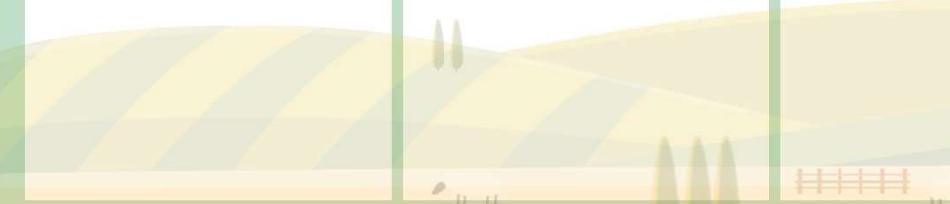
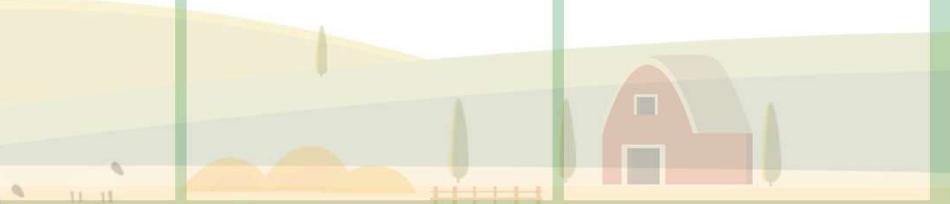
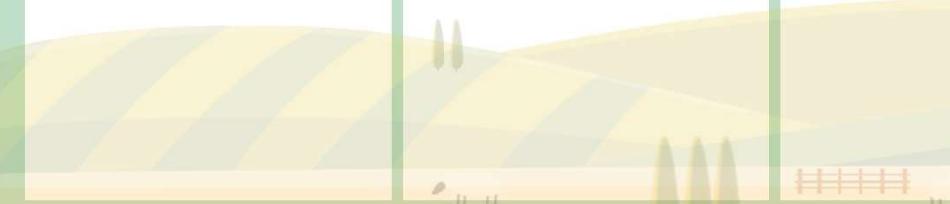
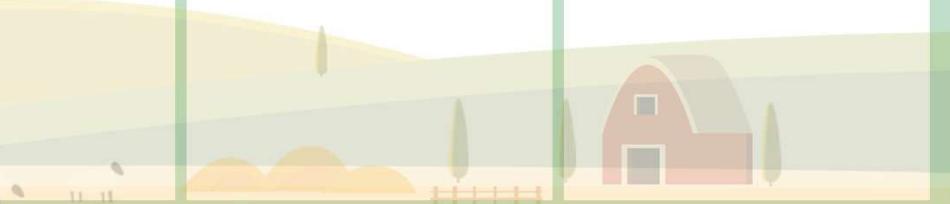
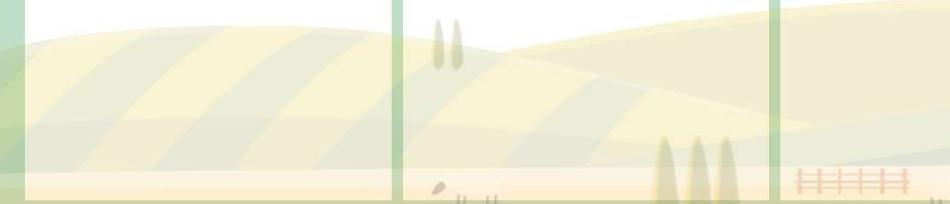
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Hipocalórica / Diet Semana 1		Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Bacalao al horno													4	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos			1											12
			Segundo	Tortilla francesa													3	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras				1										
			Segundo	Tilapia al horno													4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate			1										9	11
			Segundo	Filete de merluza a la plancha													4	
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14
Semana 2		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno													4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos			1										2	3
			Segundo	Garbanzos con verduras														12
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros													4	
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa													3	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Semana 3		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa letras			1										9	11
			Segundo	Revuelto de huevo													3	
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Bacalao al horno													4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Semana 4		Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Tortilla francesa													3	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana													4	
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Revuelto de huevo													3	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos			1										2	3
			Segundo	Garbanzos con verduras														12
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil													4	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Semana 5		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica / Dieta saludable.					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Hipocalórica / Dieta saludable / Baja en grasas saturadas

IN SITU ÁVILA
FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Filete de merluza a la plancha Zanahoria fresca rallada Yogur desnatado natural y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas con patatas Pechuga de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur desnatado natural y pan
16	17	18	19	20
 Carnaval	 Carnaval	Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Fruta fresca y pan	Sopa letras Cinta de lomo fresca a la plancha - Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Abadejo con salsa napolitana - Fruta fresca y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Yogur desnatado natural y pan
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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



02 Convivencia

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

04 Juego

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



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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Hipocalórica / Diet Semana 1		Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Bacalao al horno													4	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos													1	
			Segundo	Tortilla francesa													3	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras													1	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate													1	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha													4	
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14
Semana 2		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno													4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos													1	
			Segundo	Garbanzos con verduras													9	
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros													4	
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa													3	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Semana 3		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa letras												1		
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha													9	
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Bacalao al horno													4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
Semana 4		Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Tortilla francesa													3	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana													4	
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos												1		
			Segundo	Garbanzos con verduras													9	
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil													4	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Semana 5		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica / Dieta saludable					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú DIETA PKU

IN SITU AVILA

FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Calabaza salteada Arroz a proteico salteado con champiñones 0 Frutas variadas frescas /	Ensalada 30g de alubias blancas + patata y verduras 0 Frutas variadas frescas /	Sopa de ave con verduras Pasta a proteica salteada con verduras 0 Frutas variadas frescas /	Espinacas salteadas con cebolla 30g de lentejas + patata y verduras 0 Frutas variadas frescas /	Ensalada Pasta a proteica con tomate 0 Frutas variadas frescas /
09 Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria Pasta a proteica con tomate 0 Frutas variadas frescas /	10 Sopa de cocido con fideos a proteicos 30g de garbanzos + verduras 0 Frutas variadas frescas /	11 Ensalada Arroz a proteico con verduras 0 Frutas variadas frescas /	12 Patatas guisadas con verduras Pasta a proteica salteada con verduras 0 Frutas variadas frescas /	13 Ensalada 30g de alubias estofadas + verduras 0 Frutas variadas frescas /
16 Carnaval	17 Carnaval	18 Calabacín salteado Arroz a proteico con verduras 0 Frutas variadas frescas /	19 Sopa de ave con verduras Pasta a proteica salteada con verduras 0 Frutas variadas frescas /	20 Ensalada 30g de garbanzos estofados + verduras 0 Frutas variadas frescas /
23 Brocoli salteado Arroz a proteico con calabaza y calabacín 0 Frutas variadas frescas /	24 Ensalada 30g de alubias estofadas + patata y verduras 0 Frutas variadas frescas /	25 Judías verdes con patatas salteadas con cebolla Pasta a proteica con verduras 0 Frutas variadas frescas /	26 Sopa de cocido con fideos a proteicos 30g de garbanzos + verduras 0 Frutas variadas frescas /	27 Ensalada Arroz a proteico con tomate 0 Frutas variadas frescas /
02	03	04	05	06

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.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Menú Sin alubias

IN SITU ÁVILA

FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas con patatas Skipper de bacalao Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con verduras Albóndigas mixtas en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan integral	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	Vichyssoise Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
 Carnaval	 Carnaval	Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Fruta fresca y pan	Sopa letras Hamburguesa a la plancha - Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas salteadas Abadejo con salsa napolitana - Fruta fresca y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin alubias

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTAS CASCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin alubias	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6		7					14	
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3					9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1							9					11	
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4								11		
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6		9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1							9					11	
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9					14	
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon								9						
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Vichyssoise														
			Segundo	Tortilla francesa				3										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14	
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa letras	1							9				11	12	
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3					9					14	
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6		9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3					9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Martes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1							9					11	
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9					14	
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4				5						
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin alubias

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

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

Menú Sin carne

IN SITU ÁVILA

FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Crema de calabaza Revuelto de huevo Acelgas salteadas Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Skipper de bacalao Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con verduras Tilapia al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas con patatas Bacalao al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
 Carnaval	 Carnaval	Crema de calabacín Tilapia al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con letras Revuelto de huevo Zanahoria fresca rallada Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Abadejo con salsa napolitana - Fruta fresca y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Revuelto de huevo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



03 Sostenibilidad

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Acelgas salteadas														
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas		1	2	3	4	5	6		2					14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3											12
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Jueves	Primero	Lentejas con verduras		1													
			Segundo	Tilapia al horno			4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
			Viernes	Macarrones con tomate	1								9		11			
		Primero	Merluza en salsa de curry			4									11			
			Guarnición	-														
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero															
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			5					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3											12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros			4											
			Guarnición	-														
	Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas									4						
			Segundo	Bacalao al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas								3						
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín								4						
			Segundo	Tilapia al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con letras		1								5		11	12		
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			5					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega															14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana			4											
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos		1	2	3											14
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda									5					
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil			4											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Semana 5	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Jueves	Primero	-															
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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

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

Menú Sin cerdo

IN SITU ÁVILA

FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Skipper de bacalao Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con verduras Tilapia al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas con patatas Escalope de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
 Carnaval	 Carnaval	Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Fruta fresca y pan	Sopa letras Revuelto de huevo Zanahoria fresca rallada Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Abadejo con salsa napolitana - Fruta fresca y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Revuelto de huevo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



03 Sostenibilidad

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS	
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6		7					14		
			Guarnición	Ensalada de tomate													14		
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14		
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras		1													
			Segundo	Tilapia al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14		
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1							9				11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry			4									11			
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero															
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6		9					14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14		
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3										12		
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera													14		
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Merluza en salsa de puerros			4												
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas															
			Segundo	Escalope de pollo al horno															
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla															
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14		
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Pollo al chilindrón															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Sopa letras	1							5				11	12		
			Segundo	Revuelto de huevo			3												
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada													14		
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6		9					14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14		
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														14	
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Martes	Primero	Alubias con patatas															
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana			4												
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas															
			Segundo	Revuelto de huevo			3												
			Guarnición	Ensalada de tomate															
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3									12			
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Arroz a banda								5							
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil			4												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14	
	Semana 5	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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

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

Menú Sin frutos secos ni melocotón

IN SITU ÁVILA

FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca (no melocotón) y pan	Fabada asturiana Skipper de bacalao Ensalada de tomate Fruta fresca (no melocotón) y pan integral	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca (no melocotón) y pan	Lentejas con verduras Albóndigas mixtas en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca (no melocotón) y pan	Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca (no melocotón) y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca (no melocotón) y pan integral	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca (no melocotón) y pan	Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca (no melocotón) y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
 Carnaval	 Carnaval	Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Fruta fresca (no melocotón) y pan	Sopa letras Hamburguesa a la plancha - Fruta fresca (no melocotón) y pan	Garbanzos estofados Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta fresca (no melocotón) y pan	Alubias con patatas Abadejo con salsa napolitana - Fruta fresca (no melocotón) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca (no melocotón) y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca (no melocotón) y pan	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



03 Sostenibilidad

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRUTOS
Sin frutos secos ni Semana 1		Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Fabada asturiana	1	2	3						4					14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6				7				14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9			11		
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9			11		
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa				3										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa letras	1								9			11	12	
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9			11		
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda										5				
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

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

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

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

Menú Sin frutos secos

IN SITU ÁVILA

FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	Fabada asturiana Skipper de bacalao Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con verduras Albóndigas mixtas en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan integral	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
 Carnaval	 Carnaval	Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Fruta fresca y pan	Sopa letras Hamburguesa a la plancha - Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Abadejo con salsa napolitana - Fruta fresca y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



03 Sostenibilidad

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRUTOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Fabada asturiana	1	2	3						4	5	6			14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4					5	6				14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3							9				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1									9		11		
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4								11		
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6				5				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11		
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9	9				14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon										5				
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa				3										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa letras	1									5		11	12	
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3							5				14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6				5				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3							5				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									5		11		
			Segundo	Cocido completo	1	2	3							5				14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda											5			
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4									
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

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

Menú Sin gluten ni carne

IN SITU ÁVILA
FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza Revuelto de huevo Acelgas salteadas Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de verduras con fideos sin gluten Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Acelgas con patatas salteadas Tilapia al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con tomate Merluza en salsa de curry - Yogur sabor y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de verduras con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan sin gluten	Espinacas salteadas con patatas Bacalao al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan sin gluten
16	17	18	19	20
 Carnaval	 Carnaval	Crema de calabacín Tilapia al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de verduras con fideos sin gluten Revuelto de huevo Zanahoria fresca rallada Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias con patatas Abadejo con salsa napolitana - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Revuelto de huevo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de verduras con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan sin gluten
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



03 Sostenibilidad

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin gluten ni carne	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Acelgas salteadas														
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas				4										
			Segundo	Bacalao al horno														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten								9					12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga							4							14
		Jueves	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Tilapia al horno			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate								9						
			Segundo	Merluza en salsa de curry			4										11	
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten								9					12	
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros			4											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas							4							
			Segundo	Bacalao al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín							4							
			Segundo	Tilapia al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten								9					12	
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados							4							
			Segundo	Bacalao al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas							4							
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten								9					12	
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda							5							
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil			4											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

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

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

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

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

Menú Sin gluten

IN SITU ÁVILA
FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Acelgas con patatas salteadas Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con tomate Merluza en salsa de curry - Yogur sabor y pan sin gluten
09 Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	10 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan sin gluten	11 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan sin gluten	12 Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan sin gluten	13 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan sin gluten
16  Carnaval	17  Carnaval	18 Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Fruta fresca y pan sin gluten	19 Sopa de ave con letras sin gluten Cinta de lomo fresca a la plancha - Fruta fresca y pan sin gluten	20 Garbanzos estofados Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten
23 Brócoli a la gallega Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	24 Alubias con patatas Abadejo con salsa napolitana - Fruta fresca y pan sin gluten	25 Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	26 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan sin gluten	27 Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan sin gluten
02 	03 	04 	05 	06 

la ruta saludable

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

01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
		Martes	Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten														12
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
		Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate			2	3										14
		Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate														9
			Segundo	Merluza en salsa de curry			4											11
		Viernes	Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno			4											
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten														
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
		Miércoles	Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros			4											
		Miércoles	Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon														9
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
		Jueves	Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
		Viernes	Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
		Martes	Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
		Martes	Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
		Miércoles	Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con letras sin gluten													9	12
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14
		Jueves	Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados									4					
			Segundo	Bacalao al horno														
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana			4											
		Martes	Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten													9	
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
		Jueves	Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda									5					
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil			4											
		Viernes	Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
		Martes	Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
		Miércoles	Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
		Miércoles	Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

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

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU ÁVILA
FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con verduras Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan integral	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Filete de cerdo a la plancha Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
 Carnaval	 Carnaval	Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Fruta fresca y pan	Sopa letras Cinta de lomo fresca a la plancha - Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Abadejo con salsa napolitana - Fruta fresca y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin huevo (pasta si Semana 1)		Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Bacalao al horno														4
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos														1
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														12
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras													1	
			Segundo	Cinta de lomo con tomate													1	2
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate														1
			Segundo	Merluza en salsa de curry														4
			Guarnición	-														
Semana 2		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno														4
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos														1
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros														4
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon														5
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Semana 3		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa letras														1
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														5
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Bacalao al horno														4
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
Semana 4		Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana														4
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos														1
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														5
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil														4
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Semana 5		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin lactosa

IN SITU ÁVILA
FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con verduras Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan integral	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
 Carnaval	 Carnaval	Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Fruta fresca y pan	Sopa letras Cinta de lomo fresca a la plancha - Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Abadejo con salsa napolitana - Fruta fresca y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS			
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb																	
			Guarnición	-																	
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
			Segundo	Bacalao al horno													4				
			Guarnición	Ensalada de tomate														14			
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos														12			
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla													3				
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14			
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras													1				
			Segundo	Cinta de lomo con tomate													1	3	9	14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14			
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate													1		9	11	
			Segundo	Merluza en salsa de curry													4		11	11	
			Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																	
			Segundo	Fogonero al horno														4			
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos													1				
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														9	11		
			Guarnición	-																14	
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana																	
			Segundo	Merluza en salsa de puerros														4			
			Guarnición	-																	
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon																5	
			Segundo	Escalope de pollo al horno																	
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																	
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
			Segundo	Tortilla francesa														3			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
	Semana 3	Lunes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
		Martes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín																	
			Segundo	Pollo al chilindrón																	
			Guarnición	-																	
		Jueves	Primero	Sopa letras												1			5	11	12
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
			Guarnición	-																	
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados													4				
			Segundo	Bacalao al horno																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega																	
			Segundo	Tortilla francesa													3				
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
		Martes	Primero	Alubias con patatas													4				
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana																	
			Guarnición	-																	
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas																	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
			Guarnición	Ensalada de tomate																	14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos												1			5	11	
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera																	14
			Guarnición	-																	
		Viernes	Primero	Arroz a banda													4		5		
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil																	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14
	Semana 5	Lunes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
		Martes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
		Miércoles	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
		Jueves	Primero	-																	
			Segundo	-																	

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

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

Menú Sin legumbres ni leguminosas

IN SITU ÁVILA
FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas con patatas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas salteadas Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de curry - Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Acelgas con patatas salteadas Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo fresca a la plancha Col con patatas salteada Fruta fresca y pan integral	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas con patatas Escalope de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	Vichyssoise Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
 Carnaval	 Carnaval	Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo fresca a la plancha - Fruta fresca y pan	Col con patatas salteada Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas salteadas Abadejo con salsa napolitana - Fruta fresca y pan integral	Crema de hortalizas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo fresca a la plancha Col con patatas salteada Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS	
Sin legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas															
			Segundo	Bacalao al horno													4		
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla													3		
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Jueves	Primero	Acelgas con patatas salteadas													1		
			Segundo	Cinta de lomo con tomate												2		3	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Merluza en salsa de curry													4		
			Guarnición	-														11	
	Semana 2	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas													4		
			Segundo	Fogonero al horno														4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz														12	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Col con patatas salteada															
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana															
			Segundo	Merluza en salsa de puerros													4		
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas															
			Segundo	Escalope de pollo al horno															
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla															
		Viernes	Primero	Vichyssoise															
			Segundo	Tortilla francesa													3		
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Pollo al chilindrón															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Col con patatas salteada															
			Segundo	Bacalao al horno													4		
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega															14
			Segundo	Tortilla francesa													3		
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Martes	Primero	Acelgas con patatas salteadas													4		
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de hortalizas															
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de tomate															
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Col con patatas salteada															
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil													4		
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14	
	Semana 5	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															

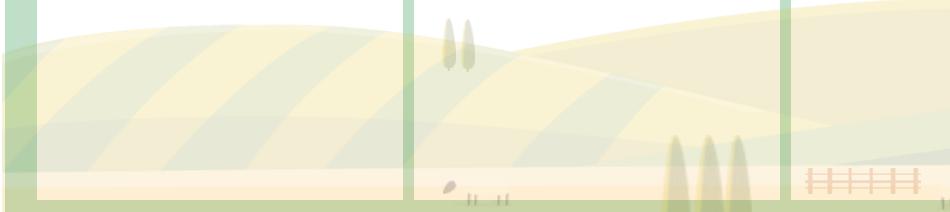
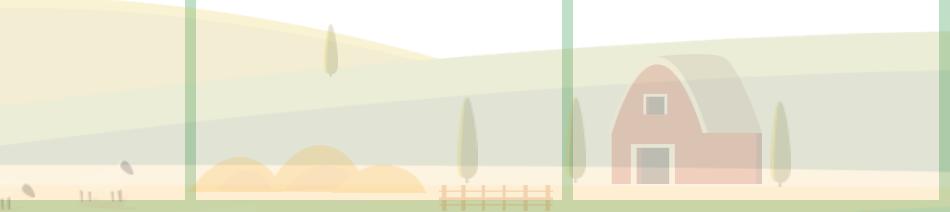
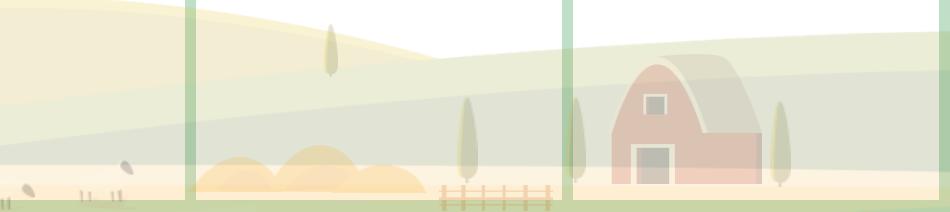
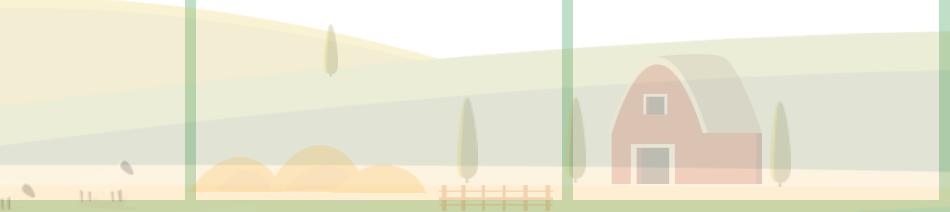
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres ni leguminosas

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

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

Menú Sin naranja, mandarina, manzana ni kiwi

IN SITU ÁVILA
FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Fabada asturiana Skipper de bacalao Ensalada de tomate Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan integral	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Lentejas con verduras Albóndigas mixtas en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Yogur natural y pan
09 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	10 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan integral	11 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	12 Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	13 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
16  Carnaval	17  Carnaval	18 Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	19 Sopa letras Hamburguesa a la plancha - Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	20 Garbanzos estofados Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Yogur natural y pan
23 Brócoli a la gallega Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	24 Alubias con patatas Abadejo con salsa napolitana - Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan integral	25 Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	26 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	27 Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
02 	03 	04 	05 	06 

la ruta saludable

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

01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin naranja, mand. Semana 1		Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Fabada asturiana	1	2	3						4				14	
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6				7			14	
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3						9				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9			11		
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4								11		
			Guarnición	-														
Semana 2		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9			11		
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9			11		
			Guarnición	-													14	
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa				3										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14	
Semana 3		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa letras	1								9			11	12	
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3						9			9		
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
Semana 4		Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9			11		
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9			9		
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda										5				
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Semana 5		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

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

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

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

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

Menú Sin pescado

IN SITU ÁVILA
FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	Fabada asturiana Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con verduras Albóndigas mixtas en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Revuelto de huevo Zanahoria fresca rallada Yogur sabor y pan
09 Judías verdes al ajoarriero Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	10 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan integral	11 Arroz a la zamorana Pechuga de pollo al horno Puerro asado Fruta fresca y pan	12 Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	13 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan
16  Carnaval	17  Carnaval	18 Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Fruta fresca y pan	19 Sopa letras Hamburguesa a la plancha - Fruta fresca y pan	20 Garbanzos estofados Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
23 Brócoli a la gallega Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Alubias con patatas Pechuga de pollo al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	25 Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	26 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	27 Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan
02 	03 	04 	05 	06 

la ruta saludable

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

01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRUTOS
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Fabada asturiana	1	2	3							1				14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3							9				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1									9		11		
			Segundo	Revuelto de huevo			3											14
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11		
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9		9			14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Puerro asado														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon										9				
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa letras	1								9		11	12		
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3						9		9			14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Tomate aliñado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9		9			14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

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

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

Menú Sin PLV ni soja

IN SITU ÁVILA
FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con verduras Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas con patatas Escalope de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
 Carnaval	 Carnaval	Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo fresca a la plancha - Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Abadejo con salsa napolitana - Fruta fresca y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



03 Sostenibilidad

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin PLV ni soja	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Bacalao al horno										4				
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla										3				
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras										1				
			Segundo	Cinta de lomo con tomate										1				3
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de curry										4				11
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno										4				
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros										4				
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa										3				
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Bacalao al horno										4				
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Tortilla francesa										3				
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana										4				
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda														14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil										4				
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

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

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

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

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

Menú Sin PLV

IN SITU ÁVILA
FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con verduras Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
 Carnaval	 Carnaval	Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Fruta fresca y pan	Sopa letras Cinta de lomo fresca a la plancha - Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Abadejo con salsa napolitana - Fruta fresca y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



03 Sostenibilidad

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Bacalao al horno													4	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos														12
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla													3	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras													1	
			Segundo	Cinta de lomo con tomate													3	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													9	
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate														11
			Segundo	Merluza en salsa de curry														11
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno													4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos													1	
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														12
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros													4	
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon														5
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa													3	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa letras													1	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha													5	
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Bacalao al horno													4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														
			Segundo	Tortilla francesa													3	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana													4	
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos													1	
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														12
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil													4	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													5	
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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

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

Menú Sin sal

IN SITU ÁVILA

FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Filete de merluza a la plancha Zanahoria fresca rallada Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Puerro asado Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas con patatas Pechuga de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
 Carnaval	 Carnaval	Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Fruta fresca y pan	Sopa letras Cinta de lomo fresca a la plancha - Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Abadejo al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Yogur desnatado natural y pan
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



03 Sostenibilidad

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin sal					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin sal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Bacalao al horno													4	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos													1	
			Segundo	Tortilla francesa													3	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras													1	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate													1	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha													4	
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno													4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos													1	
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera													9	
			Guarnición	-														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha													4	
			Guarnición	Puerro asado														
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa													3	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa letras													1	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha													5	
			Guarnición	-													11	
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados													4	
			Segundo	Bacalao al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														
			Segundo	Tortilla francesa													3	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas													4	
			Segundo	Abadejo al horno														4
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos													1	
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera													9	
			Guarnición	-														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate													4	
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil														4
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin sal

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

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

Menú Triturado

IN SITU ÁVILA
FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Puré de pollo con verduras - Triturado de frutas y	Puré de alubias con verduras y bacalao - Triturado de frutas y	Puré de verduras, pasta y huevo - Triturado de frutas y	Puré de lentejas con verduras y cerdo - Triturado de frutas y	Puré de verduras, pasta y merluza - Yogur sabor y
09	10	11	12	13
Puré de fogonero con verduras - Triturado de frutas y	Puré de garbanzos con verduras y ternera - Triturado de frutas y	Puré de arroz con verduras y merluza - Triturado de frutas y	Puré de pollo con verduras - Triturado de frutas y	Puré de alubias con verduras y huevo - Yogur sabor y
16	17	18	19	20
 Carnaval	 Carnaval	Puré de pollo con verduras - Triturado de frutas y	Puré de verduras, pasta y carne picada - Triturado de frutas y	Puré de garbanzos con verduras y bacalao - Yogur sabor y
23	24	25	26	27
Puré de huevo con verduras - Triturado de frutas y	Puré de alubias con verduras y abadejo - Triturado de frutas y	Puré de cerdo con verduras - Triturado de frutas y	Puré de garbanzos con verduras y ternera - Triturado de frutas y	Puré de arroz con verduras y merluza - Yogur sabor y
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



03 Sostenibilidad

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRUTOS
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
		Martes	Guarnición	Triturado de frutas														
			Primero	Puré de alubias con verduras y bacalao		4												14
		Miércoles	Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de verduras, pasta y huevo	1		3	4						9	10			14
			Segundo	-														
	Semana 2	Viernes	Guarnición	Triturado de frutas														
			Primero	Puré de verduras, pasta y merluza	1		4							9	10			14
		Sábado	Segundo	-														
			Guarnición	Yogur sabor		2												
		Domingo	Lunes	Primero	Puré de fagonero con verduras		4											
			Segundo	-														
Semiintegral	Semana 3	Martes	Guarnición	Triturado de frutas														
			Primero	Puré de garbanzos con verduras y ternera														14
		Miércoles	Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza		4												14
			Segundo	-														
		Viernes	Guarnición	Triturado de frutas														
			Primero	Puré de alubias con verduras y huevo		3												14
	Semana 4	Sábado	Segundo	-														
			Guarnición	Yogur sabor		2												
		Domingo	Lunes	Primero	Puré de pollo con verduras													
			Segundo	-														
		Martes	Guarnición	Triturado de frutas														
			Primero	Puré de alubias con verduras y abadejo		4												14
Integral	Semana 5	Miércoles	Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
		Viernes	Guarnición	Triturado de frutas														
			Primero	Puré de garbanzos con verduras y ternera		1	2	3					5	11				14
		Sábado	Segundo	-														
			Guarnición	Yogur sabor		2												
		Domingo	Lunes	Primero	Puré de huevo con verduras													
			Segundo	-														
		Martes	Guarnición	Triturado de frutas														
			Primero	Puré de alubias con verduras y bacalao		4												14
		Miércoles	Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de cerdo con verduras														
			Segundo	-														
		Viernes	Guarnición	Triturado de frutas														
			Primero	Puré de garbanzos con verduras y ternera		1	2	3					5	11				14
		Sábado	Segundo	-														
			Guarnición	Yogur sabor		2												
		Domingo	Lunes	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza													14
			Segundo	-														
		Martes	Guarnición	Triturado de frutas														
			Primero	Puré de alubias con verduras y abadejo		4												14
		Miércoles	Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
		Viernes	Guarnición	Triturado de frutas														
			Primero	Puré de garbanzos con verduras y ternera		1	2	3					5	11				14
		Sábado	Segundo	-														
			Guarnición	Yogur sabor		2												
		Domingo	Lunes	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza													14
			Segundo	-														
		Martes	Guarnición	Triturado de frutas														
			Primero	Puré de alubias con verduras y abadejo		4												14
		Miércoles	Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
		Viernes	Guarnición	Triturado de frutas														
			Primero	Puré de garbanzos con verduras y ternera		1	2	3					5	11				14
		Sábado	Segundo	-														
			Guarnición	Yogur sabor		2												
		Domingo	Lunes	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza													14
			Segundo	-														
		Martes	Guarnición	Triturado de frutas														
			Primero	Puré de alubias con verduras y abadejo		4												14
		Miércoles	Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
		Viernes	Guarnición	Triturado de frutas														
			Primero	Puré de garbanzos con verduras y ternera		1	2	3					5	11				14
		Sábado	Segundo	-														
			Guarnición	Yogur sabor		2												
		Domingo	Lunes	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza													14
			Segundo	-														
		Martes	Guarnición	Triturado de frutas														
			Primero	Puré de alubias con verduras y abadejo		4												14
		Miércoles	Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
		Viernes	Guarnición	Triturado de frutas														
			Primero	Puré de garbanzos con verduras y ternera		1	2	3					5	11				14
		Sábado	Segundo	-														
			Guarnición	Yogur sabor		2												

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado

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

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