

Menú Basal 1-3 años*

IN SITU ÁVILA
FEBRERO 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal 1-3 años*	Semana 1	Lunes	Primero	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			5											
			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								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, calabacín y calabaza														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			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	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	-														
		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			5											
			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														
			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														
			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	-														
			Segundo	-														

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

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

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

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

Menú Diabética

IN SITU ÁVILA
FEBRERO 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Diabética

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	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			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 2	Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14
		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero				4										
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	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			5											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa letras	1								9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			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	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
	Semana 6	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 7	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 Diabética

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

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

Menú Diabética

IN SITU ÁVILA

FEBRERO 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



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	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Diabética	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Jamonicitos 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				5											
			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										9		11			
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Zanahoria fresca rallada															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero					4										
			Segundo	Fogonero al horno					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1										9		11		
			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															
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla															
	Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla francesa				5												
		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	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	-															
	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				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															14	
Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos	1										9		11			
		Segundo	Garbanzos con verduras																
		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	-																

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Diabética

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

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

Menú Hipocalórica / Dieta saludable. Sin cerdo

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 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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUZES	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			5											
			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				4										
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	5									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														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			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	Revuelto de huevo			5											
			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			5											
			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			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	5									12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		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 Hipocalórica / Dieta saludable.

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

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

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	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			5											
			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								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero				4										
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			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														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 3	Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Jueves	Primero	Sopa letras	1								9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	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	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 6	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 7	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 Hipocalórica / Dieta saludable

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

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

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Menú Sin alubias

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 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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin alubias

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

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

Menú Sin carne

IN SITU ÁVILA
FEBRERO 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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

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

Menú Sin cerdo

IN SITU ÁVILA
FEBRERO 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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

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

Menú Sin frutos secos ni melocotón

IN SITU ÁVILA
FEBRERO 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
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						9					14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					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														14
			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	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

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

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

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

Menú Sin frutos secos

IN SITU ÁVILA

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 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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno con finas hierb																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Fabada asturiana	1	2	5						9						14	
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	5	4	5	6			9						14	
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12			
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1															
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	5							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										9					14	
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	5	4	5	6									14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	5							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			5														
		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	5							9						14
			Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Garbanzos estofados																	
		Segundo	Skipper de bacalao	1	2	5	4	5	6				9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega															14	
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	5						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			14	
		Segundo	Cocido completo	1	2	5							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	-																	

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten ni carne	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Acelgas salteadas														
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														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														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			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	Tilapia al horno				4										
			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														
			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 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	-														
			Guarnición	-														

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

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

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

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

Menú Sin gluten

IN SITU ÁVILA
FEBRERO 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

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

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU ÁVILA

FEBRERO 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

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

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

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

Menú Sin lactosa

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 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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

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

Menú Sin legumbres ni leguminosas

IN SITU ÁVILA
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 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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú 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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamonicitos 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			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	5											14
			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	Acelgas con patatas salteadas														
			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			5											
			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			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de hortalizas														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		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	-														
			Guarnición	-														

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

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

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

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

Menú Sin naranja, mandarina, manzana ni kiwi

IN SITU ÁVILA

FEBRERO 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin naranja, mandi	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Fabada asturiana	1	2	3						9					14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					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			4					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														14	
		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	-															
		Guarnición	-															

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	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin pescado

IN SITU ÁVILA
FEBRERO 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

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

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

Menú Sin PLV ni soja

IN SITU ÁVILA
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 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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú 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	ALTRAMUZES	SULFITOS	
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				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		5												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate					4										
			Segundo	Merluza en salsa de curry												11			
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero					4										
			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				5											
			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															
			Segundo	Bacalao al horno					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega															14
			Segundo	Tortilla francesa				5											
			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 ave con arroz													12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo															
			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 PLV ni soja

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

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

Menú Sin PLV

IN SITU ÁVILA
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 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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	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 con tomate	1			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1									9						
		Segundo	Merluza en salsa de curry					4								11			
		Guarnición	-													11			
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero					4										
			Segundo	Fogonero al horno					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo															
			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	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	-															
	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											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
Martes		Primero	Alubias con patatas					4											
		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 ave con fideos	1												12			
		Segundo	Garbanzos con patata y pollo																
		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 PLV

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

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

Menú Sin sal

IN SITU ÁVILA
FEBRERO 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú 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	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin sal	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				5											
			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										9		11			
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Zanahoria fresca rallada															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero					4										
			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	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				5												
		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	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	-															
	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				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
Martes		Primero	Alubias con patatas																
		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										9		11			
		Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera															14	
		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	-																	

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin sal

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

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

Menú Triturado

IN SITU ÁVILA
FEBRERO 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado

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

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