

Menú Sin gluten ni lactosa

IN SITU LEON
Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias con verduras (tomate, judía, zanahoria)	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Tortilla de patata y cebolla al horno	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
		Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur de soja y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Patatas estofadas con verduras	Alubias pintas estofadas	Paella mixta (pollo, marisco)	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos sin gluten
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de puerros	Pollo en salsa de tomate	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)
-	Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria	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 de soja y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Crema de calabacín	Arroz con zanahoria y calabacín	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Macarrones sin gluten con salsa de tomate	Judías verdes salteadas con zanahoria
Tortilla de patata y cebolla al horno	Salmón al horno con eneldo	Jamonicitos de pollo asado con salsa de manzana	Merluza en salsa verde (guisante)	Filete de cerdo horno/plancha
Lechuga y maíz	Lechuga y tomate	-	Lechuga y zanahoria	Patatas cocidas
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 de soja y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias con verduras (tomate, judía, zanahoria)	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduras		
Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin gluten

IN SITU LEON
Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias con verduras (tomate, judía, zanahoria)	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Tortilla de patata y cebolla al horno	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
		Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Patatas estofadas con verduras	Alubias pintas estofadas	Paella mixta (pollo, marisco)	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos sin gluten
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de puerros	Pollo en salsa de tomate	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)
-	Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria	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 y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Crema de calabacín	Arroz con zanahoria y calabacín	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Macarrones sin gluten con salsa de tomate	Judías verdes salteadas con zanahoria
Tortilla de patata y cebolla al horno	Salmón al horno con eneldo	Jamonicitos de pollo asado con salsa de manzana	Merluza en salsa verde (guisante)	Filete de cerdo horno/plancha
Lechuga y maíz	Lechuga y tomate	-	Lechuga y zanahoria	Patatas cocidas
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 y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias con verduras (tomate, judía, zanahoria)	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduras		
Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU LEON

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias con verduras (tomate, judía, zanahoria)	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
		Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
14	15	16	17	18
Patatas estofadas con verduras	Alubias pintas estofadas	Paella mixta (pollo, marisco)	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos sin huevo
Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo horno/plancha	Abadejo en salsa de puerros	Coditos sin huevo con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)
-	Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
21	22	23	24	25
Crema de calabacín	Arroz con zanahoria y calabacín	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	Judías verdes salteadas con zanahoria
Filete de cerdo horno/plancha	Salmón al horno con eneldo	Jamonicitos de pollo asado con salsa de manzana	Merluza en salsa verde (guisante)	Lentejas campesinas
Lechuga y maíz	Lechuga y tomate	-	Lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias con verduras (tomate, judía, zanahoria)	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo horno/plancha	Abadejo en salsa de verduras		
Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin lactosa

IN SITU LEON
Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias con verduras (tomate, judía, zanahoria)	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Tortilla de patata y cebolla al horno	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
		Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
14	15	16	17	18
Patatas estofadas con verduras	Alubias pintas estofadas	Paella mixta (pollo, marisco)	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos integrales
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de puerros	Coditos con boloñesa de soja en salsa tomate	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)
-	Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
21	22	23	24	25
Crema de calabacín	Arroz con zanahoria y calabacín	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Macarrones integrales con salsa de tomate	Judías verdes salteadas con zanahoria
Tortilla de patata y cebolla al horno	Salmón al horno con eneldo	Jamonicitos de pollo asado con salsa de manzana	Merluza en salsa verde (guisante)	Lentejas campesinas
Lechuga y maíz	Lechuga y tomate	-	Lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias con verduras (tomate, judía, zanahoria)	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduras		
Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin pescado

IN SITU LEON
Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias con verduras (tomate, judía, zanahoria)	Crema de calabaza
		Magro horno/plancha	Tortilla de patata y cebolla al horno	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
		Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
14	15	16	17	18
Patatas estofadas con verduras	Alubias pintas estofadas	Arroz con pollo	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos integrales
Hamburguesa mixta horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Pechuga de pollo horno/plancha	Coditos con boloñesa de soja en salsa tomate	Cocido completo
-	Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
21	22	23	24	25
Crema de calabacín	Arroz tres delicias	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Macarrones integrales con salsa de tomate	Judías verdes salteadas con jamón york
Tortilla de patata y cebolla al horno	Filete de cerdo horno/plancha	Jamonicitos de pollo asado con salsa de manzana	Revuelto de huevo salteado	Lentejas campesinas
Lechuga y maíz	Lechuga y tomate	-	Lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias con verduras (tomate, judía, zanahoria)	Arroz con salsa de tomate		
Lomo adobado al horno	Tortilla francesa plancha	Pechuga de pollo en salsa de zanahorias		
Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)															
			Segundo	Magro horno/plancha															
			Guarnición	Lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Alubias con verduras (tomate, judía, zanaho															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras															
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	5					9							14
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Alubias pintas estofadas															
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5												
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo															
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Jueves	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón															14
			Segundo	Coditos con boloñesa de soja en salsa toma	1								8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9			11		14
			Segundo	Cocido completo	1	2	5							9					14
			Guarnición	-															
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5												
			Guarnición	Lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	5						9						14
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha															
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menesti															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado con salsa de mar															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11		
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con jamón york	1	2	5						9						14
			Segundo	Lentejas campesinas	1														
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	5					9							14
			Guarnición	Lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Alubias con verduras (tomate, judía, zanaho															
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5												
Guarnición			Ensalada de lechuga															14	
Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Pechuga de pollo en salsa de zanahorias																
		Guarnición	Lechuga y zanahoria															14	
Jueves		Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Viernes		Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Jueves	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

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

Menú Sin PLV

IN SITU LEON

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias con verduras (tomate, judía, zanahoria)	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Tortilla de patata y cebolla al horno	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
		Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
14	15	16	17	18
Patatas estofadas con verduras	Alubias pintas estofadas	Paella mixta (pollo, marisco)	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de ave con fideos integrales
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de puerros	Coditos con boloñesa de soja en salsa tomate	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)
-	Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
21	22	23	24	25
Crema de calabacín	Arroz con zanahoria y calabacín	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Macarrones integrales con salsa de tomate	Judías verdes salteadas con zanahoria
Tortilla de patata y cebolla al horno	Salmón al horno con eneldo	Jamonicitos de pollo asado con salsa de manzana	Merluza en salsa verde (guisante)	Lentejas campesinas
Lechuga y maíz	Lechuga y tomate	-	Lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias con verduras (tomate, judía, zanahoria)	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduras		
Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINILA	APPO	ALTRAMUCES	SURTOS	
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)															
			Segundo	Abadejo al horno					4										
			Guarnición	Lechuga y maíz															14
	Jueves	Primero	Alubias con verduras (tomate, judía, zanaho																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Viernes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
		Guarnición	Lechuga y zanahoria															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Alubias pintas estofadas															
			Segundo	Tortilla francesa plancha				5											
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)					4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Jueves	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón															14
			Segundo	Coditos con boloñesa de soja en salsa toma	1									8	9	10	11		
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9			11	12	
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to															14
			Guarnición	-															
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno					5										
			Guarnición	Lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín															
			Segundo	Salmón al horno con eneldo						4									
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menesti															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado con salsa de mar															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9		11		
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)						4									
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria															
			Segundo	Lentejas campesinas	1														
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Alubias con verduras (tomate, judía, zanaho															
			Segundo	Tortilla francesa plancha					5										
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras						4									
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

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