

Menú Enfermedad renal (baja en proteína)

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
12	13	14	15	16
Lechuga y pepino Verdura tricolor al aceite de ajo - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Crema de calabacín Coditos en blanco Lechuga y pepino Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Crema de zanahoria Pasta salteada con cebolla Lechuga y pepino Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Calabacín salteado con cebolla Arroz con calabacín - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Crema de calabaza Coditos con zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal
19	20	21	22	23
Crema de calabaza Verdura tricolor al aceite de ajo - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Coliflor al vapor con patatas Arroz hervido con zanahoria Lechuga y pepino Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Patata y zanahoria al vapor Coditos en blanco Lechuga y zanahoria Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Lechuga y pepino Arroz con calabaza y calabacín - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Lechuga y pepino Pasta salteada con cebolla - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal
26	27	28	29	30
Calabacín salteado Arroz con calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Lechuga y zanahoria Arroz hervido con zanahoria - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Verdura tricolor al aceite de ajo Coditos en blanco Lechuga y pepino Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Crema de calabacín Arroz hervido con zanahoria - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Crema de calabacín Pasta salteada con cebolla - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Enfermedad renal (baja en prot)

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	SUBTOTAL
Enfermedad renal	Semana 1	Lunes	Primero	Lechuga y pepino														14
			Segundo	Coditos en blanco	1								5		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Calabacín salteado con cebolla														14
			Segundo	Ensalada de pasta con dados de zanahoria,	1								5		11			
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Guiso de patatas con arroz														
		Jueves	Primero	Calabacín salteado con cebolla														
			Segundo	Arroz con calabacín														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Coditos con zanahoria	1								5		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lechuga y pepino														14
			Segundo	Verdura tricolor al aceite de ajo														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Coditos en blanco	1								5		11			
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Pasta salteada con cebolla	1								5		11			
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Arroz hervido con zanahoria														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Lechuga y zanahoria														14
			Segundo	Arroz con calabaza y calabacín														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Verdura tricolor al aceite de ajo														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor al vapor con patatas														14
			Segundo	Arroz hervido con zanahoria														14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Coditos en blanco	1								5		11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Lechuga y pepino														14
			Segundo	Arroz con calabaza y calabacín														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Lechuga y pepino														14
			Segundo	Pasta salteada con cebolla	1								5		11			
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Calabacín salteado														
			Segundo	Arroz con calabacín														14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Martes	Primero	Lechuga y zanahoria														14
			Segundo	Arroz hervido con zanahoria														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Verdura tricolor al aceite de ajo														14
			Segundo	Coditos en blanco	1								5		11			
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Arroz hervido con zanahoria														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Pasta salteada con cebolla	1								5		11			
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Calabacín salteado con cebolla														
			Segundo	Arroz en blanco con cebolla y calabaza														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Verdura tricolor al aceite de ajo														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla														
			Segundo	Arroz hervido con zanahoria														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Coditos en blanco	1								5		11			
			Guarnición	-														

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

14

Listado de alérgenos por plato para el Menú Enfermedad renal (baja en prot)

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	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Lechuga y pepino														14
			Segundo	Marrones salteados con cebolla	1								1	1	1	1	1	1
			Guarnición	-														

Menú Hipocalórica, baja en colesterol y sin fritos

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con tomate Tortilla francesa -	Crema de verduras Fogonero al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan
12 Patatas estofadas con verduras Caballa a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	14 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Yogur desnatado natural y pan	15 Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras -	16 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
19 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca y pan	20 Garbanzos con patatas Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	21 Sopa de verduras con letras Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Yogur desnatado natural y pan	22 Alubias con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Macarrones napolitana Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan
26 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	27 Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	28 Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan	29 Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras -	30 Crema de calabacín Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica, baja en colesterol

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	ALTRAMUJES	SUFRUTOS
Hipocalórica, baja Semana 1		Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria														14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Abadejo al horno			4											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1									9		11		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno			4											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Caballa a la plancha			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo			4											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con letras	1									9		11	12	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Viernes	Primero	Macarrones napolitana	1									9		11		
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Revuelto de huevo			3											

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

14

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica, baja en colesterol

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	HOSTAZA	APIO	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1													
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4												
			Guarnición	-														

Menú Obesidad exógena

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Macarrones con tomate Tortilla francesa -	Crema de verduras Fogonero al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
Patatas estofadas con verduras Caballa a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Yogur desnatado natural y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras -	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde -
19	20	21	22	23
Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca y pan	Garbanzos con patatas Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con letras Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Yogur desnatado natural y pan	Alubias con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones napolitana Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras -	Crema de calabacín Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Obesidad exógena

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	ALTRAMUJES	SUFRUTOS
Obesidad exógena	1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														
	2	Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria														14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
	3	Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Abadejo al horno			4											
			Guarnición	-														
	4	Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1									9		11		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
	5	Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno			4											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	6	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Caballa a la plancha			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	7	Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	8	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	9	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
	10	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde			4											
			Guarnición	-														
	11	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
	12	Martes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo			4											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	13	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con letras	1									9		11	12	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	14	Jueves	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	15	Viernes	Primero	Macarrones napolitana	1									9		11		
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											
			Guarnición	-														
	16	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	17	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	18	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	19	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
	20	Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											
			Guarnición	-														
	21	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
	22	Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	23	Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	24	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	-														

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

14

Listado de alérgenos por plato para el Menú Obesidad exógena

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	HORTELÁ	APIO	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1													
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4												
		Guarnición	-															

Menú Ovolactovegetariana (con huevo y lacteos)

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con tomate Tortilla francesa -	Crema de verduras Lentejas a la hortelana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan
12 Patatas estofadas con verduras Macarrones gratinados - Fruta fresca y pan	13 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla - Fruta fresca y pan	14 Crema de zanahoria Revuelto de queso Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	15 Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras -	16 Ensalada variada con aceitunas Arroz con salsa de tomate - Fruta fresca y pan
19 Crema de calabaza Revuelto de huevo - Fruta fresca y pan	20 Ensalada variada con aceitunas Garbanzos con patatas Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	21 Sopa de verduras con letras Arroz con verduras -	22 Alubias con patatas Tortilla francesa -	23 Brócoli con patata Macarrones napolitana - Fruta fresca y pan
26 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	27 Ensalada variada con aceitunas - - Fruta fresca y pan	28 Coliflor en salsa paprika Revuelto de huevo -	29 Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras -	30 Crema de calabacín Macarrones napolitana - Fruta fresca y pan
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Ovalactovegetariana (con huev 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	ALTRAMUJES	SUBTOTAL
Ovolactovegetaria	Semana 1	Lunes	Primero	Lechuga y pepino														14
			Segundo	Alubias pintas con arroz														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria														14
			Segundo	Revuelto de queso		2	3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													14
			Guarnición	-														14
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa		3												14
			Guarnición	-														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras		1												14
			Segundo	Lentejas a la hortelana		1												14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														14
			Segundo	Macarrones gratinados	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	-														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												14
			Guarnición	-														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Revuelto de queso		2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3											14
			Segundo	Garbanzos con verduras									12					14
			Guarnición	-														14
		Viernes	Primero	Ensalada variada con aceitunas			4											14
			Segundo	Arroz con salsa de tomate														14
			Guarnición	-														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Revuelto de huevo		3												14
			Guarnición	-														14
		Martes	Primero	Ensalada variada con aceitunas			4											14
			Segundo	Garbanzos con patatas														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con letras	1								9		11	12		14
			Segundo	Arroz con verduras														14
			Guarnición	-														14
		Jueves	Primero	Alubias con patatas														14
			Segundo	Tortilla francesa		3												14
			Guarnición	-														14
		Viernes	Primero	Brócoli con patata														14
			Segundo	Macarrones napolitana	1								9		11			14
			Guarnición	-														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													14
			Segundo	Tortilla francesa		3												14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Ensalada variada con aceitunas			4											14
			Segundo	-														14
			Guarnición	-														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														14
			Segundo	Revuelto de huevo		3												14
			Guarnición	-														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3											14
			Segundo	Garbanzos con verduras														14
			Guarnición	-														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Macarrones napolitana	1								9		11			14
			Guarnición	-														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Acelgas salteadas														14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													14
			Guarnición	-														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Garbanzos con patatas														14
			Guarnición	-														14
		Miércoles	Primero	Ensalada variada con aceitunas			4											14
			Segundo	Alubias con patatas														14
			Guarnición	-														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3											14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												14
			Guarnición	-														14

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Ovalactovegetariana (con huevos)

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	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Macarrones con tomate		1								1		1		
			Guarnición	-														

Menú Purés 6-7 meses*

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Puré de huevo con verduras	Puré de fogonero con verduras
			-	-
			Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
12	13	14	15	16
Puré de limanda con verduras	Puré de huevo con verduras	Puré de pavo con verduras	Puré de cerdo con verduras	Puré de arroz con verduras y merluza
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
19	20	21	22	23
Puré de cerdo con verduras	Puré de limanda con verduras	Puré de pollo con verduras	Puré de arroz con verduras y huevo	Puré de merluza con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
26	27	28	29	30
Puré de huevo con verduras	Puré de arroz con verduras y abadejo	Puré de cerdo con verduras	Puré de arroz con verduras y pollo	Puré de merluza con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Purés 6-7 meses*

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Purés 6-7 meses*	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de arroz con verduras y cerdo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de abadejo con verduras										4				
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de huevo con verduras										3				
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de fogonero con verduras										4				
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de limanda con verduras										4				
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de huevo con verduras										3				
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pavo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de limanda con verduras										4				
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de arroz con verduras y huevo										3				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras										4				
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de huevo con verduras										3				
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo										4				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de arroz con verduras y pollo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras										4				
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de bacalao con verduras										4				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de huevo con verduras										3				
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Listado de alérgenos por plato para el Menú Purés 6-7 meses*

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Purés 8-12 meses*

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
Puré de arroz con verduras y limanda	Puré de lentejas con verduras y huevo	Puré de pavo con verduras	Puré de verduras, pasta y huevo	Puré de fogonero con verduras
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
19	20	21	22	23
Puré de cerdo con verduras	Puré de garbanzos con verduras y salmón	Puré de pollo con verduras	Puré de alubias con verduras y huevo	Puré de verduras, pasta y merluza
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
26	27	28	29	30
Puré de lentejas con verduras y huevo	Puré de arroz con verduras y abadejo	Puré de cerdo con verduras	Puré de garbanzos con verduras y cerdo	Puré de merluza con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Purés 8-12 meses*

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	SUSTRITOS
Purés 8-12 meses*	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de alubias con verduras y cerdo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de pollo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de lentejas con verduras y arroz	1													14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de verduras, pasta y huevo	1	3	4						9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de fogonero con verduras		4												
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de arroz con verduras y limanda		4												14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de lentejas con verduras y huevo	1	3												14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pavo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de garbanzos con verduras y cerdo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras		4												
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de garbanzos con verduras y salmón		4												
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de alubias con verduras y huevo		3												14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de verduras, pasta y merluza	1	4							9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de lentejas con verduras y huevo	1	3												14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo		4												14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de garbanzos con verduras y cerdo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras		4												
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Puré de lentejas con verduras y pollo	1													
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de alubias con verduras y bacalao		4												14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de verduras, pasta y huevo	1	3	4						9	10				14
			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 Purés 8-12 meses*

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Puré de verduras, pasta y merluza	1			4					9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin carne

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con tomate Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Calamares a la romana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan
12 Patatas estofadas con verduras Caballa en escabeche Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	14 Crema de zanahoria Revuelto de queso Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	15 Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	16 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan
19 Crema de calabaza Revuelto de huevo - Fruta fresca y pan	20 Garbanzos con patatas Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	21 Sopa de verduras con letras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan	22 Alubias con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Macarrones napolitana Merluza bella aurora - Fruta fresca y pan
26 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	27 Arroz a la cubana Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	28 Coliflor en salsa paprika Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	29 Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	30 Crema de calabacín Merluza a la siciliana - Fruta fresca y pan
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Lechuga y pepino														14
			Segundo	Alubias pintas con arroz														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria														14
			Segundo	Revuelto de queso	2	3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros			4											14
			Guarnición	-														14
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1										9	11		14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	-														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6				9				14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														14
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Revuelto de queso	2	3									9			14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3										12	
			Segundo	Garbanzos con verduras														14
			Guarnición	-														14
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate															14
			Segundo	Merluza en salsa verde			4											14
			Guarnición	-														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											14
			Guarnición	-														14
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas														14
			Segundo	Salmón horneado al eneldo			4											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con letras	1										9	11	12	
			Segundo	Bacalao al horno			4											14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con patatas														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones napolitana	1										5	11		
			Segundo	Merluza bella aurora	1	2	4								5			14
			Guarnición	-														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											14
			Segundo	Abadejo a la marinera			4	5	6									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3										12	
			Segundo	Garbanzos con verduras														14
			Guarnición	-														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Merluza a la siciliana			4											14
			Guarnición	-														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	-														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Garbanzos con patatas														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6					9			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14

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

01/09/2023

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	HORTELÁ	APIO	ALTRAMUJES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1													
			Segundo	Merluza en salsa de curry		4										11		
			Guarnición	-														

Menú Sin cerdo

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con tomate Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Calamares a la romana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan
12 Patatas estofadas con verduras Caballa en escabeche Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	14 Crema de zanahoria Cordón bleu de pavo Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	15 Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	16 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan
19 Crema de calabaza Pechuga de pollo al horno - Fruta fresca y pan	20 Garbanzos con patatas Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	21 Sopa de verduras con letras Pollo asado con salsa barbacoa Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan	22 Alubias con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Macarrones napolitana Merluza bella aurora - Fruta fresca y pan
26 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	27 Arroz a la cubana Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	28 Coliflor en salsa paprika Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	29 Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	30 Crema de calabacín Merluza a la siciliana - Fruta fresca y pan
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUJES	SUFRUTOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria														
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mi													11	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros			4											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1											9		11
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6					9			14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cordón bleu de pavo	1	2	3	4	5	6					9			14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde			4											
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo			4											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con letras	1										9		11	12
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3								9		11	12
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones napolitana	1										9		11	
			Segundo	Merluza bella aurora	1	2	4								9			
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana			4											
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6					9			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											

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

14

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	HORTELÁ	APIO	ALTRAMUJES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1													
			Segundo	Merluza en salsa de curry		4										11		
			Guarnición	-														

Menú Sin frutos secos

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con picadillo Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Calamares a la romana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan
12 Patatas estofadas con chorizo Caballa en escabeche Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	14 Crema de zanahoria Cordón bleu de pavo Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	15 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	16 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan
19 Crema de calabaza Lomo en salsa de quesos - Fruta fresca y pan	20 Garbanzos con patatas Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	21 Sopa de letras Pollo asado con salsa barbacoa Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan	22 Alubias con patatas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Macarrones napolitana Merluza bella aurora - Fruta fresca y pan
26 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	27 Arroz a la cubana con chorizo Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	28 Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	29 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	30 Crema de calabacín Merluza a la siciliana - Fruta fresca y pan
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

Segundo Tortilla de patata y cebolla

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	HORTELÁ	APIO	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1													
			Segundo	Merluza en salsa de curry		4										11		
			Guarnición	-														

Menú Sin gluten ni huevo

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Crema de calabaza y zanahoria Escalope de pollo al horno -	Crema de verduras Fogonero al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten
12	13	14	15	16
Patatas estofadas con verduras Caballa a la bilbaína Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Garbanzos con verduras -	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde -
19	20	21	22	23
Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos con patatas Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de verduras con fideos sin gluten Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan sin gluten	Ensalada variada con aceitunas Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Espinacas salteadas con patatas Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Garbanzos con verduras -	Crema de calabacín Merluza a la siciliana - Fruta fresca y pan sin gluten
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni 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	ALTRAMUJES	SUFRITOS
Sin gluten ni huevos	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	2									1				14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros	4													14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno	4													14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
Semana 2		Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Caballa a la bilbaína	4													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde	4													
			Guarnición	-														
Semana 3		Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas														14
			Segundo	Salmón horneado al eneldo	4													14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9					12
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Ensalada variada con aceitunas	4													14
			Segundo	Escalope de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha	4													
			Guarnición	-														
Semana 4		Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate									4	5	6			14
			Segundo	Abadejo a la marinera														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Merluza a la siciliana	4													
			Guarnición	-														
Semana 5		Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza									2					14
			Segundo	Cinta de lomo con tomate									5					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas									4					14
			Segundo	Bacalao al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Magra a la plancha														14

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni 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	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4									11	
			Guarnición	-														

Menú Sin gluten ni lactosa

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Macarrones sin gluten con tomate Tortilla francesa -	Crema de verduras Fogonero al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten
12	13	14	15	16
Patatas estofadas con verduras Caballa a la bilbaína Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras -	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde -
19	20	21	22	23
Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos con patatas Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de letras sin gluten Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con tomate Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz a la cubana Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras -	Crema de calabacín Merluza a la siciliana - Fruta fresca y pan sin gluten
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni 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	ALTRAMUJES	SUFRUTOS
Sin gluten ni lactosa Semana 1		Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														
		Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria														14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros													4	
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate													5	
			Segundo	Tortilla francesa													3	
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras													4	
			Segundo	Fogonero al horno													4	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
Semana 2		Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														14
			Segundo	Caballa a la bilbaína													4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Martes	Primero	Crema de calabacín													3	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla													3	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria													14	
			Segundo	Pechuga de pavo al horno													14	
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten												5		12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate												4		
			Segundo	Merluza en salsa verde														
			Guarnición	-														
Semana 3		Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas												4		
			Segundo	Salmón horneado al eneldo													3	
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
		Miércoles	Primero	Sopa de letras sin gluten												5		12
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno													14	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14	
		Jueves	Primero	Alubias con patatas												3		
			Segundo	Tortilla francesa												3		
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate												5		
			Segundo	Filete de merluza a la plancha												4		
			Guarnición	-														
Semana 4		Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa												3		
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
		Martes	Primero	Arroz a la cubana												3		
			Segundo	Abadejo a la marinera												4	5	6
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika												5		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga												5		
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten												5		12
			Segundo	Garbanzos con verduras													14	
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín												4		
			Segundo	Merluza a la siciliana													14	
			Guarnición	-														
Semana 5		Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate												3		
			Guarnición	Ensalada de lechuga												5		
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas												4		
			Segundo	Bacalao al horno													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga												5		
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten												5		12
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla												3		

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

14

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni 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	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4									11	
			Guarnición	-														

Menú Sin gluten ni PLV

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Macarrones sin gluten con tomate Tortilla francesa -	Crema de verduras Fogonero al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
12 Patatas estofadas con verduras Caballa a la bilbaína Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	13 Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	14 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	15 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras -	16 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde -
19 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	20 Garbanzos con patatas Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	21 Sopa de verduras con fideos sin gluten Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	22 Alubias con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	23 Macarrones sin gluten con tomate Filete de merluza a la plancha -
26 Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	27 Arroz a la cubana Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	28 Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	29 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras -	30 Crema de calabacín Merluza a la siciliana -
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni 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	ALTRAMUJES	SUFRUTOS
Sin gluten ni PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	3								1					14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros	4													
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate								1						
			Segundo	Tortilla francesa	3													
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras								4						
			Segundo	Fogonero al horno								4						
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras								4						
			Segundo	Caballa a la bilbaína								4						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga								1						14
		Martes	Primero	Crema de calabacín								3						
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla								1						
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten								1						
			Segundo	Garbanzos con verduras								12						
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde	4													
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas								4						
			Segundo	Salmón horneado al eneldo								1						
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten								1						12
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con patatas								3						
			Segundo	Tortilla francesa								1						
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate								1						
			Segundo	Filete de merluza a la plancha	4													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa	3													
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana	3													
			Segundo	Abadejo a la marinera	4	5	6											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten								1						
			Segundo	Garbanzos con verduras								12						
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín								4						
			Segundo	Merluza a la siciliana														14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	3							1						
			Guarnición	Ensalada de lechuga								1						14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas								4						
			Segundo	Bacalao al horno								1						
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten								1						
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla	3							12						

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

14

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni 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	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4									11	
			Guarnición	-														

Menú Sin gluten

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Macarrones sin gluten con tomate Tortilla francesa -	Crema de verduras Fogonero al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten
12	13	14	15	16
Patatas estofadas con verduras Caballa a la bilbaína Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras -	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde -
19	20	21	22	23
Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos con patatas Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de letras sin gluten Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan sin gluten	Alubias con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con tomate Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz a la cubana Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras -	Crema de calabacín Merluza a la siciliana - Fruta fresca y pan sin gluten
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUJES	SUFRUTOS
Sin gluten																		
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate													14	
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	2	3							1				14	
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mi									11				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros	4													
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate								1						
			Segundo	Tortilla francesa	3													
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras							4							
			Segundo	Fogonero al horno							4							
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras							4							
			Segundo	Caballa a la bilbaína							4						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Martes	Primero	Crema de calabacín							3							
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla							3							
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten								1					12	
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas							4							
			Segundo	Salmón horneado al eneldo							4							
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
		Miércoles	Primero	Sopa de letras sin gluten								1					12	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14	
		Jueves	Primero	Alubias con patatas							3							
			Segundo	Tortilla francesa							3							
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate								1						
			Segundo	Filete de merluza a la plancha							4							
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas							3							
			Segundo	Tortilla francesa							3							
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
		Martes	Primero	Arroz a la cubana							3							
			Segundo	Abadejo a la marinera							4	5	6					
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten								1					12	
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín							4							
			Segundo	Merluza a la siciliana							4						14	
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza							2	3						
			Segundo	Cinta de lomo con tomate							2	3						
			Guarnición	Ensalada de lechuga									1				14	
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas								4						
			Segundo	Bacalao al horno							4							
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten							1						12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla							3							

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

14

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	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate										15				
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Brócoli con patata Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Fogonero al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan
12 Patatas estofadas con verduras Caballa en escabeche Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Lentejas a la hortelana Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	14 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	15 Sopa de ave con arroz Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	16 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan
19 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca y pan	20 Garbanzos con patatas Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	21 Sopa de ave con arroz Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan	22 Alubias con patatas Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Brócoli con patata Merluza bella aurora - Fruta fresca y pan
26 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	27 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	28 Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	29 Sopa de ave con arroz Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	30 Crema de calabacín Merluza a la siciliana - Fruta fresca y pan
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUJES	SUFRITOS
Sin huevo (pasta si Semana 1)		Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2								1				14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros			4											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno			4											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
Semana 2		Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Caballa en escabeche	1		4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate										4				
			Segundo	Merluza en salsa verde														
			Guarnición	-														
Semana 3		Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas										4				14
			Segundo	Salmón horneado al eneldo														
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Brócoli con patata										1	2	4	5	
			Segundo	Merluza bella aurora														
			Guarnición	-														
Semana 4		Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate										4	5	6		
			Segundo	Abadejo a la marinera														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín										4				
			Segundo	Merluza a la siciliana														14
			Guarnición	-														
Semana 5		Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza										1	2			
			Segundo	Cinta de lomo con tomate														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas										4				
			Segundo	Bacalao al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Magra a la plancha														

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

14

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	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4									11	
			Guarnición	-														

Menú Sin lactosa

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con tomate Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Fogonero al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan
12 Patatas estofadas con verduras Caballa en escabeche Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	14 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan	15 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	16 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan
19 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca y pan	20 Garbanzos con patatas Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	21 Sopa de letras Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan	22 Alubias con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Macarrones napolitana Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan
26 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	27 Arroz a la cubana Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	28 Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	29 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	30 Crema de calabacín Merluza a la siciliana - Fruta fresca y pan
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRUTOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1		3							1				14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros			4											
			Guarnición	-														
	Jueves	Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1									1				
			Segundo	Tortilla francesa			3											11
			Guarnición	-														
	Viernes	Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno			4											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
Semana 2	Lunes	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Jueves	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1													
			Segundo	Garbanzos con verduras														11
			Guarnición	-														
	Viernes	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde			4											
			Guarnición	-														
Semana 3	Lunes	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo			4											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de letras	1		3							5		11	12	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Jueves	Jueves	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Viernes	Viernes	Primero	Macarrones napolitana	1									5		11		
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											
			Guarnición	-														
Semana 4	Lunes	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3							4	5	6		
			Segundo	Abadejo a la marinera				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Miércoles	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Jueves	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									5		11		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
	Viernes	Viernes	Primero	Crema de calabacín										4				
			Segundo	Merluza a la siciliana														
			Guarnición	-														14
Semana 5	Lunes	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza										5				
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Miércoles	Miércoles	Primero	Alubias con patatas										4				
			Segundo	Bacalao al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Jueves	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											

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

Patatas fritas: aceite de oliva; Pechuga de pollo: leche; Salsas: leche; Crema: leche; Sopa: leche; Ensalada: leche; Salsa de tomate: leche; Salsa de aceite: aceite de oliva; Salsa de pescado: leche.

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	HORTELÁ	APIO	ALTRAMUJES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1													
			Segundo	Merluza en salsa de curry		4										11		
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Brócoli con patata Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Fogonero al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
Patatas estofadas con verduras Caballa a la bilbaína Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	Sopa de ave con arroz Filete de cerdo a la plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca y pan	Coliflor al vapor con patatas Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan	Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patata Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz a la cubana Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza a la siciliana - Fruta fresca y pan
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUJES	SUFRUTOS
Sin legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Magra a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Calabacín salteado con cebolla														14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros													4	
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Brócoli con patata													3	
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza													4	
			Segundo	Fogonero al horno													3	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras													4	
			Segundo	Caballa a la bilbaína													4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													4	
		Martes	Primero	Crema de calabacín													3	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla													3	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													4	
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria													14	
			Segundo	Pechuga de pavo al horno													14	
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz													12	
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha													12	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada													14	
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate													4	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha													4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													4	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza													14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha													14	
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor al vapor con patatas													4	
			Segundo	Salmón horneado al eneldo													4	
			Guarnición	Ensalada de tomate													4	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz													12	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno													12	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14	
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras													14	
			Segundo	Tortilla francesa													3	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Viernes	Primero	Brócoli con patata													4	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha													4	
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa													3	
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
		Martes	Primero	Arroz a la cubana													3	
			Segundo	Abadejo a la marinera													4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika													12	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha													12	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz													12	
			Segundo	Escalope de pollo al horno													12	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada													14	
		Viernes	Primero	Crema de calabacín													14	
			Segundo	Merluza a la siciliana													4	
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate													1	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													2	
		Miércoles	Primero	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla													3	
			Segundo	Bacalao al horno													4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz													12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla													3	
			Guarnición	-														

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

01/09/2023

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha										4				
			Guarnición	-														

Menú Sin marisco

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con picadillo Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Fogonero al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan
12 Patatas estofadas con chorizo Caballa en escabeche Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	14 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	15 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	16 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan
19 Crema de calabaza Lomo en salsa de quesos - Fruta fresca y pan	20 Garbanzos con patatas Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	21 Sopa de letras Pollo asado con salsa barbacoa Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan	22 Alubias con patatas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Macarrones napolitana Merluza bella aurora - Fruta fresca y pan
26 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	27 Arroz a la cubana con chorizo Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	28 Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	29 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	30 Crema de calabacín Merluza a la siciliana - Fruta fresca y pan
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin marisco

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.

Segundo Tortilla de patata y cebolla

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin marisco

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	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1													
			Segundo	Merluza en salsa de curry		4										11		
			Guarnición	-														

Menú Sin pescado

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con picadillo Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Fogonero al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan
12 Patatas estofadas con chorizo Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	14 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	15 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	16 Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan
19 Crema de calabaza Lomo en salsa de quesos - Fruta fresca y pan	20 Garbanzos con patatas Revuelto de huevo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	21 Sopa de letras Pollo asado con salsa barbacoa Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan	22 Alubias con patatas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Macarrones napolitana Escalope de pollo al horno - Fruta fresca y pan
26 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	27 Arroz a la cubana con chorizo Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	28 Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	29 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	30 Crema de calabacín Revuelto de huevo - Fruta fresca y pan
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	NO LUCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUJES	SUFRUTOS
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3						5				14	
			Guarnición	Lechuga y tomate													14	
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3						7				14	
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mi											11		14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con picadillo	1	2	3						9		11		14	
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3						5				14	
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								5		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						5				14	
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Lomo en salsa de quesos	1	2	3						5				14	
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	3						5		11	12		
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						5		11	12	14	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3						5				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones napolitana	1								5		11			
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana con chorizo	1	2	3						5				14	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								5		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						5				14	
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Albóndigas con tomate	1	2	3						5				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Fabada asturiana	1	2	3						5				14	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											

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

Guarnición: alérgenos. Salsa de tomate: alérgenos. Mostaza: mostaza.

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	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1													
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														
		Guarnición	-															

Menú Sin PLV

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con tomate Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Fogonero al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan
12 Patatas estofadas con verduras Caballa en escabeche Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	14 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan	15 Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	16 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan
19 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca y pan	20 Garbanzos con patatas Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	21 Sopa de verduras con letras Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan	22 Alubias con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Macarrones napolitana Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan
26 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	27 Arroz a la cubana Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	28 Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	29 Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	30 Crema de calabacín Merluza a la siciliana - Fruta fresca y pan
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUJES	SUFRUTOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1		3						1					14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros			4											14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								1			9	11	
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno			4											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Caballa en escabeche	1		4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde			4											
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo			4											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con letras	1								9		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Viernes	Primero	Macarrones napolitana	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3						4	5	6			
			Segundo	Abadejo a la marinera														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana			4											14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		3						5					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas								4						
			Segundo	Bacalao al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Queso: leche; Conserva: 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	ALMOHUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1												
			Segundo	Merluza en salsa de curry			4									11	
			Guarnición	-													

Menú Triturado

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
Puré de limanda con verduras - Triturado de frutas y	Puré de lentejas con verduras y huevo - Triturado de frutas y	Puré de pavo con verduras - Yogur sabor y	Puré de verduras, pasta y huevo - Triturado de frutas y	Puré de fogonero con verduras - Triturado de frutas y
12	13	14	15	16
Puré de cerdo con verduras - Triturado de frutas y	Puré de garbanzos con verduras y salmón - Triturado de frutas y	Puré de pollo con verduras - Yogur sabor y	Puré de garbanzos con verduras y cerdo - Triturado de frutas y	Puré de arroz con verduras y merluza - Triturado de frutas y
19	20	21	22	23
Puré de lentejas con verduras y huevo - Triturado de frutas y	Puré de garbanzos con verduras y salmón - Triturado de frutas y	Puré de cerdo con verduras - Yogur sabor y	Puré de alubias con verduras y huevo - Triturado de frutas y	Puré de verduras, pasta y merluza - Triturado de frutas y
26	27	28	29	30
Puré de arroz con verduras y abadejo - Triturado de frutas y	Puré de cerdo con verduras - Yogur sabor y	Puré de garbanzos con verduras y cerdo - Triturado de frutas y	Puré de merluza con verduras - Triturado de frutas y	Puré de merluza con verduras - Triturado de frutas y
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUJES	SUERTOS
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de alubias con verduras y cerdo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de lentejas con verduras y arroz	1													14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de verduras, pasta y huevo	1	3	4					9	10					14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de fogonero con verduras		4												
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de limanda con verduras		4												
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de lentejas con verduras y huevo	1	3												14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pavo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de garbanzos con verduras y cerdo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza		4												14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de garbanzos con verduras y salmón		4												
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de alubias con verduras y huevo		3												14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de verduras, pasta y merluza	1	4						9	10					14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de lentejas con verduras y huevo	1	3												14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo		4												14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de garbanzos con verduras y cerdo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras		4												
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Puré de lentejas con verduras y pollo	1													
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de alubias con verduras y bacalao		4												14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de verduras, pasta y huevo	1	3	4					9	10					14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Huevo: 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	SUBTOS
		Viernes	Primero	Puré de verduras, pasta y merluza	1			4						9	10			14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Basal 1-3 años*

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con tomate Tortilla francesa -	Crema de verduras Fogonero al horno Ensalada de tomate
12 Patatas estofadas con verduras Limanda a la bilbaína Ensalada de lechuga Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	13 Lentejas campesinas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	14 Crema de zanahoria Daditos de pavo en salsa Ensalada de tomate Yogur natural y pan	15 Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras -	16 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha -
19 Crema de calabaza Lomo en salsa de quesos - Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	20 Garbanzos con patatas Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	21 Sopa de letras Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Yogur natural y pan	22 Alubias con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	23 Macarrones napolitana Merluza bella aurora - Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a
26 Lentejas campesinas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	27 Arroz a la cubana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	28 Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	29 Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras -	30 Crema de calabacín Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Basal 1-3 años*	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														
		Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria														14
			Segundo	Daditos de pollo en salsa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros			4											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1									9		11		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno			4											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Limanda a la bilbaína			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Daditos de pavo en salsa	1	2								9				14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Lomo en salsa de quesos	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo			4											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9	11	12			
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones napolitana	1								9	11				
			Segundo	Merluza bella aurora	1	2	4						9					
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate			4											
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Queso: leche, caseína, lactosa; Mantequilla: leche.

PREPARADO EN FONDO DE LECHE

Yogur de soja: soja.

14

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1									9				
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4												
			Guarnición	-														

Menú Sin gluten ni marisco, fruta lavada y pelada

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones sin gluten con tomate Tortilla francesa - Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	Crema de verduras Fogonero al horno Ensalada de tomate Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten
12 Patatas estofadas con verduras Caballa a la bilbaína Ensalada de lechuga Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	13 Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	14 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan sin gluten	15 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	16 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde - Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten
19 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	20 Garbanzos con patatas Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	21 Sopa de verduras con fideos sin gluten Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan sin gluten	22 Alubias con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	23 Macarrones sin gluten con tomate Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten
26 Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	27 Arroz a la cubana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	28 Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten	29 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	30 Crema de calabacín Merluza a la siciliana - Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni marisco, fruta lava

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin gluten ni marisco	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	2	3							3					14
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y m													11	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros	4													
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Tortilla francesa	3													
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras									4					
			Segundo	Fogonero al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras									4					
			Segundo	Caballa a la bilbaína														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín									3					
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9					12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate									4					
			Segundo	Merluza en salsa verde														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas									4					
			Segundo	Salmón horneado al eneldo														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9					12
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con patatas									3					
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Filete de merluza a la plancha									4					
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa	3													
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana	3													
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*									4					
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9					12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín									4					
			Segundo	Merluza a la siciliana														14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	2	3							9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas									4					
			Segundo	Bacalao al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9					12
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla	3													

Par blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Galleta: harina de trigo, leche, alérgenos. Yogur de soja: soja.

PREPARADO EN FONDO DE LECHE

14

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni marisco, fruta lava

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	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate										9				
			Segundo	Merluza en salsa de curry										4				11
			Guarnición	-														

Menú Sin gluten, lactosa, huevo ni pescado

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones sin gluten con tomate Escalope de pollo al horno -	Crema de verduras Filete de cerdo a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
12 Patatas estofadas con verduras Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	13 Crema de calabacín Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	14 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	15 Sopa de ave con arroz Garbanzos con verduras -	16 Arroz con salsa de tomate Magra a la plancha Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
19 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	20 Ensalada variada con aceitunas Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	21 Sopa de verduras con fideos sin gluten Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	22 Ensalada variada con aceitunas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	23 Arroz con salsa de tomate Escalope de pollo al horno - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
26 Espinacas salteadas con patatas Lentejas campesinas Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	27 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	28 Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	29 Sopa de ave con arroz Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	30 Crema de calabacín Escalope de pollo al horno - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin gluten, lactosa Semana 1		Lunes	Primero	Ensalada variada con aceitunas														14
			Segundo	Alubias pintas con arroz														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon												1		14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Magra a la plancha														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate											9			
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
Semana 2		Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz													12	
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla														
Semana 3		Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Ensalada variada con aceitunas													14	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Ensalada variada con aceitunas														14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	-														
Semana 4		Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Lentejas campesinas														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz										12				
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	-														
Semana 5		Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza										9				14
			Segundo	Cinta de lomo con tomate														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	-														

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, lactosa, huevo ni pe

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	-														

Menú Sin gluten, PLV, merluza ni lubina

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Macarrones sin gluten con tomate Tortilla francesa -	Crema de verduras Fogonero al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
12	13	14	15	16
Patatas estofadas con verduras Caballa a la bilbaína Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras -	Arroz con salsa de tomate Bacalao al horno Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
19	20	21	22	23
Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Garbanzos con patatas Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de verduras con fideos sin gluten Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Alubias con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Macarrones sin gluten con tomate Fogonero al horno -
26	27	28	29	30
Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Arroz a la cubana Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras -	Crema de calabacín Fogonero al horno -
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, PLV, merluza ni lubir. 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.

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	SOIA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS
Sin gluten, PLV, mi Semana 1		Lunes	Primerº	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primerº	Judías verdes salteadas con bacon	3								9					14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primerº	Acelgas salteadas							4							
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primerº	Macarrones sin gluten con tomate								9						
			Segundo	Tortilla francesa	3													
			Guarnición	-														
		Viernes	Primerº	Crema de verduras								4						
			Segundo	Fogonero al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
Semana 2		Lunes	Primerº	Patatas estofadas con verduras								4						
			Segundo	Caballa a la bilbaína														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primerº	Crema de calabacín							3							
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primerº	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Jueves	Primerº	Sopa de ave con fideos sin gluten								9						12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primerº	Arroz con salsa de tomate								4						
			Segundo	Bacalao al horno														
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla														
Semana 3		Lunes	Primerº	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primerº	Garbanzos con patatas								4						
			Segundo	Salmón horneado al eneldo														
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Miércoles	Primerº	Sopa de verduras con fideos sin gluten								9						12
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														
		Jueves	Primerº	Alubias con patatas								3						
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Viernes	Primerº	Macarrones sin gluten con tomate								9						
			Segundo	Fogonero al horno								4						
			Guarnición	-														
Semana 4		Lunes	Primerº	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa	3													
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Martes	Primerº	Arroz a la cubana	3													
			Segundo	Abadejo a la marinera	4	5	6											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Miércoles	Primerº	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Jueves	Primerº	Sopa de ave con fideos sin gluten								9						12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primerº	Crema de calabacín								4						
			Segundo	Fogonero al horno														
			Guarnición	-														
Semana 5		Lunes	Primerº	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primerº	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	3							9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Miércoles	Primerº	Alubias con patatas								4						
			Segundo	Bacalao al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Jueves	Primerº	Sopa de ave con fideos sin gluten								9						12

Segundo Tortilla de patata y cebolla

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, PLV, merluza ni lubir

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	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate														
			Segundo	Fogonero al horno									4					
			Guarnición	-														

Menú Sin gluten, PLV, cerdo ni marisco

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Macarrones sin gluten con tomate Tortilla francesa -	Crema de verduras Fogonero al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
12	13	14	15	16
Patatas estofadas con verduras Caballa a la bilbaína Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras -	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde -
19	20	21	22	23
Crema de calabaza Pechuga de pollo al horno - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Garbanzos con patatas Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de verduras con fideos sin gluten Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Alubias con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Macarrones sin gluten con tomate Filete de merluza a la plancha -
26	27	28	29	30
Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Arroz a la cubana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Coliflor en salsa paprika Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras -	Crema de calabacín Merluza a la siciliana -
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUJES	SUFRITOS
Sin gluten, PLV, ce Semana 1		Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros													4	
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate													9	
			Segundo	Tortilla francesa													3	
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras													4	
			Segundo	Fogonero al horno													4	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
Semana 2		Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Caballa a la bilbaína													4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla													3	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten													9	
			Segundo	Garbanzos con verduras													12	
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde													4	
			Guarnición	-														
Semana 3		Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo													4	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten													9	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno													12	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa													3	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate													9	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha													4	
			Guarnición	-														
Semana 4		Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa													3	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana													3	
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*													4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Revuelto de huevo													3	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten													9	
			Segundo	Garbanzos con verduras													12	
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana													4	
			Guarnición	-														
Semana 5		Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla francesa													3	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno													4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten													9	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla													3	
			Guarnición	-														

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, PLV, cerdo ni mariscos

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	ALTRAMUJES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate										9				
			Segundo	Merluza en salsa de curry									4			11		
			Guarnición	-														

Menú Sin gluten, PLV ni azúcar añadido

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Macarrones sin gluten con tomate Tortilla francesa -	Crema de verduras Fogonero al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
12	13	14	15	16
Patatas estofadas con verduras Caballa a la bilbaína Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras -	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde -
19	20	21	22	23
Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Garbanzos con patatas Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de letras sin gluten Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Alubias con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Macarrones sin gluten con tomate Filete de merluza a la plancha -
26	27	28	29	30
Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Arroz a la cubana Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras -	Crema de calabacín Merluza a la siciliana -
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, PLV ni azúcar añadida

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida																		
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	1		Segundo	Magra a la plancha														14
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	1		Guarnición	Lechuga y tomate														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	1	Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	3									3				14
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	1		Segundo	Pechuga de pollo al horno														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	1		Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	1	Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	1		Segundo	Abadejo en salsa de puerros	4													
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	1		Guarnición	-														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	1	Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	1		Segundo	Tortilla francesa	3													
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	1		Guarnición	-														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	1	Viernes	Primero	Crema de verduras														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	1		Segundo	Fogonero al horno	4													
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	1		Guarnición	Ensalada de tomate														14
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	2		Segundo	Caballa a la bilbaína	4													14
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	2		Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	2	Martes	Primero	Crema de calabacín														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	2		Segundo	Tortilla de patata y cebolla	3													
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	2		Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	2	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	2		Segundo	Pechuga de pavo al horno														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	2		Guarnición	Ensalada de tomate														14
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	2	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	2		Segundo	Garbanzos con verduras														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	2		Guarnición	-														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	2	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	2		Segundo	Merluza en salsa verde	4													
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	2		Guarnición	-														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	3		Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	3		Guarnición	-														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	3	Martes	Primero	Garbanzos con patatas														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	3		Segundo	Salmón horneado al eneldo	4													
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	3		Guarnición	Ensalada de tomate														14
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	3	Miércoles	Primero	Sopa de letras sin gluten									9			12		
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	3		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	3		Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	3	Jueves	Primero	Alubias con patatas														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	3		Segundo	Tortilla francesa	3													
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	3		Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	3	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	3		Segundo	Filete de merluza a la plancha	4													
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	3		Guarnición	-														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	4	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	4		Segundo	Tortilla francesa	3													
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	4		Guarnición	Ensalada de tomate														14
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	4	Martes	Primero	Arroz a la cubana	3													
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	4		Segundo	Abadejo a la marinera	4	5	6											14
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	4		Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	4	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	4		Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	4		Guarnición	Ensalada de lechuga														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	4	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	4		Segundo	Garbanzos con verduras														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	4		Guarnición	-														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	4	Viernes	Primero	Crema de calabacín														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	4		Segundo	Merluza a la siciliana	4													14
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	4		Guarnición	-														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	5	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	5		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	5		Guarnición	-														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	5	Martes	Primero	Crema de calabaza														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	5		Segundo	Cinta de lomo con tomate	3								9					14
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	5		Guarnición	Ensalada de lechuga														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	5	Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	5		Segundo	Bacalao al horno	4													
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	5		Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	5	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	5		Segundo	Tortilla de patata y cebolla	3													14
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida	5		Guarnición	-														

Par blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Galleta: harina de trigo.

Fruta seca: no contiene alérgenos; Miel: no contiene alérgenos.

Preparado de tomate: no contiene alérgenos.

Soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, PLV ni azúcar añadida

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	ALTRAMUJES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate										9				
			Segundo	Merluza en salsa de curry									4			11		
			Guarnición	-														

Menú Sin huevo, frutos secos ni legumbres ni leguminosas

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Crema de calabaza y zanahoria Escalope de pollo al horno - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Fogonero al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan
12 Patatas estofadas con verduras Caballa en escabeche Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Crema de calabacín Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	14 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	15 Sopa de ave con arroz Filete de cerdo a la plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan	16 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
19 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca y pan	20 Ensalada variada con aceitunas Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	21 Sopa de ave con arroz Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan	22 Ensalada variada con aceitunas Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan
26 Espinacas salteadas con patatas Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	27 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	28 Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	29 Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan	30 Crema de calabacín Merluza a la siciliana - Fruta fresca y pan
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, frutos secos ni legumbres

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin huevo, frutos secos Semana 1		Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Magra a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Calabacín salteado con cebolla														14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros												4		
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Fogonero al horno												4		
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
Semana 2		Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														14
			Segundo	Caballa en escabeche		1												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha											4			
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Semana 3		Lunes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Ensalada variada con aceitunas										4				14
			Segundo	Salmón horneado al eneldo										4				14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Ensalada variada con aceitunas										4				14
			Segundo	Escalope de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha										4				
			Guarnición	-														
Semana 4		Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate										4	5	6		14
			Segundo	Abadejo a la marinera														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Escalope de pollo al horno														14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Merluza a la siciliana										4				14
			Guarnición	-														
Semana 5		Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza										1	2			14
			Segundo	Cinta de lomo con tomate														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Ensalada variada con aceitunas										4				14
			Segundo	Bacalao al horno										4				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Magra a la plancha														14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Galletas: harina, leche, aceite de palma, alérgenos; Mermelada de tomate: aceite de palma, alérgenos. Yogur de soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, frutos secos ni legum

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha										4				
			Guarnición	-														

Menú Sin huevo, frutos secos, lentejas, kiwi, higo ni melocotón

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Crema de calabaza y zanahoria Escalope de pollo al horno - Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	Crema de calabacín Fogonero al horno Ensalada de tomate Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan
12 Patatas estofadas con verduras Caballa en escabeche Ensalada de lechuga Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	13 Crema de calabacín Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	14 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	15 Sopa de ave con arroz Garbanzos con verduras - Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	16 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan
19 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	20 Garbanzos con patatas Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	21 Sopa de ave con arroz Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan	22 Ensalada variada con aceitunas Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	23 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan
26 Espinacas salteadas con patatas Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	27 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	28 Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	29 Sopa de ave con arroz Garbanzos con verduras - Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	30 Crema de calabacín Merluza a la siciliana - Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin huevo, frutos s	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2								3				14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros			4											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Fogonero al horno			4											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas														14
			Segundo	Salmón horneado al eneldo			4											
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														
		Jueves	Primero	Ensalada variada con aceitunas			4											14
			Segundo	Escalope de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														14
			Segundo	Abadejo a la marinera			4	5	6									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Merluza a la siciliana			4											
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														14
			Segundo	Bacalao al horno			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	-														

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, frutos secos, lenteja

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha										4				
			Guarnición	-														

Menú Sin frutos secos, pescado ni guisantes

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con picadillo Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Filete de cerdo a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan
12 Patatas estofadas con chorizo Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	14 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	15 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	16 Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
19 Crema de calabaza Lomo en salsa de quesos - Fruta fresca y pan	20 Garbanzos con patatas Revuelto de huevo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	21 Sopa de letras Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan	22 Alubias con patatas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Macarrones napolitana Escalope de pollo al horno - Fruta fresca y pan
26 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	27 Arroz a la cubana Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	28 Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	29 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	30 Crema de calabacín Escalope de pollo al horno - Fruta fresca y pan
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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	NO LUCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin frutos secos, p	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3						3					14
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y m													11	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con picadillo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
Semana 2		Lunes	Primero	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			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 con salsa de tomate														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Semana 3		Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Lomo en salsa de quesos	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones napolitana	1								9		11			
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	-														
Semana 4		Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	-														
Semana 5		Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Fabada asturiana	1	2	3						9					14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	-														14

Pal blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yoghur: leche; Galleta: almendra; Pan integral: sin gluten.

PREPARADO EN FONDO DE HUEVO: contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, pescado ni guisantes

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1									9				
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														11
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Crema de calabaza y zanahoria Tortilla francesa - y pan	Crema de calabacín Fogonero al horno Ensalada de tomate y pan
12	13	14	15	16
Patatas estofadas con verduras Caballa en escabeche Ensalada de lechuga y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y pan	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Yogur natural y pan	Sopa de ave con arroz Filete de cerdo a la plancha Zanahoria dado salteada y pan	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y pan
19	20	21	22	23
Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha - y pan	Ensalada variada con aceitunas Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate y pan	Sopa de ave con arroz Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Yogur natural y pan	Ensalada variada con aceitunas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y pan	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha - y pan
26	27	28	29	30
Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Ensalada de tomate y pan	Arroz a la cubana Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada y pan	Crema de calabacín Merluza a la siciliana - y pan
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS	
Sin legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras															
			Segundo	Magra a la plancha														14	
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Martes	Primero	Calabacín salteado con cebolla														14	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														14	
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros													4		
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de calabaza y zanahoria													3		
			Segundo	Tortilla francesa													3		
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de calabacín													4		
			Segundo	Fogonero al horno													4		
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
Semana 2		Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														14	
			Segundo	Caballa en escabeche													1	4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Martes	Primero	Crema de calabacín													3		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla													3		
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14	
			Segundo	Pechuga de pavo al horno															
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12	
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha															
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate													4		
			Segundo	Filete de merluza a la plancha													4		
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
Semana 3		Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Ensalada variada con aceitunas													4		
			Segundo	Salmón horneado al eneldo													4		
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14	
		Jueves	Primero	Ensalada variada con aceitunas													4		
			Segundo	Tortilla francesa													3		
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate													4		
			Segundo	Filete de merluza a la plancha													4		
			Guarnición	-															
Semana 4		Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas															
			Segundo	Tortilla francesa													3		
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Martes	Primero	Arroz a la cubana													3		
			Segundo	Abadejo a la marinera													4		
			Guarnición	Ensalada de lechuga													5		
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika													6		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12	
			Segundo	Escalope de pollo al horno															
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														14	
			Segundo	Merluza a la siciliana													4		
			Guarnición	-															
Semana 5		Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas															
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14	
			Segundo	Cinta de lomo con tomate													1	2	3
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Ensalada variada con aceitunas													4		
			Segundo	Bacalao al horno													4		
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla													3		
			Guarnición	-															

Patrón de alérgenos: blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Vainilla: leche; Mostaza: alérgenos; Yogur de soja: soja.

Patrón de alérgenos: blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Vainilla: leche; Mostaza: 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	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha										4				
			Guarnición	-														

Menú Sin histamina

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones en blanco Escalope de pollo al horno - y pan	Crema de calabacín Fogonero al horno - y pan
12 Patatas estofadas con verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga y pan	13 Crema de calabacín Lentejas con arroz Ensalada de lechuga y pan	14 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno - Yogur de soja y pan	15 Macarrones en blanco Alubias blancas con zanahoria - y pan	16 Arroz blanco Merluza al horno - y pan
19 Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno - y pan	20 Patatas estofadas con verduras Bacalao al horno - y pan	21 Sopa de verduras con letras Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan	22 Alubias con patatas Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga y pan	23 Macarrones en blanco Merluza al horno - y pan
26 Lentejas a la hortelana Arroz hervido con pollo - y pan	27 Arroz blanco Abadejo al horno Ensalada de lechuga y pan	28 Brócoli al vapor Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	29 Macarrones en blanco Alubias blancas con zanahoria - y pan	30 Crema de calabacín Merluza al horno - y pan
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin histamina

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin histamina	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														
		Martes	Primero	Calabacín salteado														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga														
			Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Abadejo al horno							4							
		Jueves	Guarnición	-														
			Primero	Macarrones en blanco	1									9		11		
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
		Viernes	Guarnición	-														
			Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Fogonero al horno							4							
		Semanas 2 y 3	Guarnición	-														
			Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Limanda al horno							4							
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga														
			Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Lentejas con arroz	1													
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga														
			Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
		Jueves	Guarnición	-														
			Primero	Macarrones en blanco	1									9		11		
			Segundo	Alubias blancas con zanahoria														
		Viernes	Guarnición	-														
			Primero	Arroz blanco														
			Segundo	Merluza al horno							4							
		Semanas 3 y 4	Guarnición	-														
			Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
		Martes	Guarnición	-														
			Primero	Patatas estofadas con verduras							4							
			Segundo	Bacalao al horno														
		Miércoles	Guarnición	-														
			Primero	Sopa de verduras con letras	1									9		11	12	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
		Jueves	Guarnición	Lechuga y zanahoria														
			Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga														
			Primero	Macarrones en blanco	1									9		11		
			Segundo	Merluza al horno							4							
		Semanas 4 y 5	Guarnición	-														
			Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Arroz hervido con pollo														
		Martes	Guarnición	-														
			Primero	Arroz blanco							4							
			Segundo	Abadejo al horno														
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga														
			Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
		Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga														
			Primero	Macarrones en blanco	1									9		11		
			Segundo	Alubias blancas con zanahoria														
		Viernes	Guarnición	-														
			Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza al horno							4							
		Semanas 5 y 6	Guarnición	-														
			Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
		Martes	Guarnición	-														
			Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Arroz hervido con pollo														
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga														
			Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno							4							
		Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga														
			Primero	Sopa de ave con fideos	1													
			Segundo	Pechuga de pollo al horno										9		12		

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 histamina

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Macarrones en blanco	1													
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4												
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Brócoli con patata Tortilla francesa -	Crema de calabaza Escalope de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
Patatas estofadas con verduras Salmón a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Filete de cerdo a la plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca y pan	Coliflor al vapor con patatas Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patata Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz a la cubana Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza a la siciliana - Fruta fresca y pan
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Multialérgica 1: sin lactosa, fruta
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.

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.

Segundo Tortilla de patata y cebolla

Listado de alérgenos por plato para el Menú Multialérgica 1: sin lactosa, frut

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	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha										4				
			Guarnición	-														

Menú Multialérgica 2: sin gluten, PLV, marisco ni cerdo

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones sin gluten con tomate Tortilla francesa -	Crema de verduras Fogonero al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten
12 Patatas estofadas con verduras Caballa a la bilbaína Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	13 Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	14 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	15 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras -	16 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde -
19 Crema de calabaza Pechuga de pollo al horno - Fruta fresca y pan sin gluten	20 Garbanzos con patatas Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	21 Sopa de verduras con fideos sin gluten Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	22 Alubias con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	23 Macarrones sin gluten con tomate Filete de merluza a la plancha -
26 Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	27 Arroz a la cubana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	28 Coliflor en salsa paprika Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	29 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras -	30 Crema de calabacín Merluza a la siciliana -
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUJES	SUFRITOS
Multialérgica 2: sin Semana 1		Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros													4	
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate													9	
			Segundo	Tortilla francesa													3	
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras													4	
			Segundo	Fogonero al horno													4	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
Semana 2		Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Caballa a la bilbaína													4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla													3	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten													9	
			Segundo	Garbanzos con verduras													12	
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde													4	
			Guarnición	-														
Semana 3		Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo													4	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten													9	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno													12	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa													3	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate													9	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha													4	
			Guarnición	-														
Semana 4		Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa													3	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana													3	
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*													4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten													9	
			Segundo	Garbanzos con verduras													12	
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana													4	
			Guarnición	-														14
Semana 5		Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla francesa													3	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno													4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten													9	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla													3	
			Guarnición	-														14

Listado de alérgenos por plato para el Menú Multialérgica 2: sin gluten, 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	ALTRAMUÑECAS	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate										9				
			Segundo	Merluza en salsa de curry										4				11
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Hervido de patata, zanahoria y calabacín Tortilla francesa - Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	Crema de calabaza Fogonero al horno Zanahoria baby salteada Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan
12 Patatas con zanahoria con clara de huevo picado Caballa a la bilbaína Calabacín asado Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	13 - Tortilla de patata y cebolla Calabacín asado Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	14 Crema de zanahoria con picatostes naturales Pechuga de pavo al horno Zanahoria baby salteada Yogur sabor y pan	15 Sopa de ave con arroz Filete de cerdo a la plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	16 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan
19 Crema de calabaza con picatostes naturales Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	20 Patatas guisadas con carne Salmón horneado al eneldo Zanahoria baby salteada Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	21 Sopa de ave con arroz Jamoncitos de pollo al horno Calabacín asado Yogur sabor y pan	22 Patatas con zanahoria con clara de huevo picado Tortilla francesa Calabacín asado Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	23 Hervido de patata, zanahoria y calabacín Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan
26 Calabacín salteado Tortilla francesa Zanahoria baby salteada Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	27 Arroz a la cubana Abadejo al horno Calabacín asado Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	28 Zanahoria salteada Cinta de lomo a la plancha Calabacín asado Yogur sabor y pan	29 Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	30 Crema de calabacín con picatostes naturales Merluza a la siciliana - Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	NO MUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUJES	SUFRITOS
Multialérgica 3: ba	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Calabacín salteado con cebolla														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas con jamón serrano														
			Segundo	Abadejo al horno														4
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa														3
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Fogonero al horno														4
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas con zanahoria con clara de huevo pi														3
			Segundo	Caballa a la bilbaína														4
			Guarnición	Calabacín asado														14
		Martes	Primero	-														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														3
			Guarnición	Calabacín asado														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria con picatostes naturales	1													
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha														4
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza con picatostes naturales	1													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas guisadas con carne														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo														4
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primero	Patatas con zanahoria con clara de huevo pi													3	
			Segundo	Tortilla francesa														3
			Guarnición	Calabacín asado														
		Viernes	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha														4
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Calabacín salteado														
			Segundo	Tortilla francesa														3
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cubana														3
			Segundo	Abadejo al horno														4
			Guarnición	Calabacín asado														
		Miércoles	Primero	Zanahoria salteada														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín con picatostes naturales	1													
			Segundo	Merluza a la siciliana														4
			Guarnición	-														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Acelgas salteadas con jamón serrano														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza con picatostes naturales	1													
			Segundo	Cinta de lomo con tomate		1	2	3										
			Guarnición	Calabacín asado														
		Miércoles	Primero	Patatas con zanahoria con clara de huevo pi														3
			Segundo	Bacalao al horno														4
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														3

Listado de alérgenos por plato para el Menú Multialérgica 3: baja en fibra, híbrido

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha										4				
			Guarnición	-														

Menú Hipocalórica, baja en colesterol y sin frutos secos

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con tomate Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur desnatado natural y pan
12 Patatas estofadas con verduras Caballa a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	14 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	15 Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	16 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan
19 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca y pan	20 Garbanzos con patatas Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	21 Sopa de verduras con letras Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	22 Alubias con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Macarrones napolitana Filete de merluza a la plancha - Yogur desnatado natural y pan
26 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	27 Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	28 Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	29 Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	30 Crema de calabacín Filete de merluza a la plancha - Yogur desnatado natural y pan
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica, baja en colesterol

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Hipocalórica, baja	1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Abadejo al horno			4											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1									9				11
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno			4											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Caballa a la plancha			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo			4											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con letras	1									9		11	12	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones napolitana	1									9		11		
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											
			Guarnición	-														
	4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											
			Guarnición	-														
	5	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	-														

Plato blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Galleta: harina de trigo y leche.

Ensalada de tomate: tomate, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga: lechuga, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de cebolla: cebolla, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de zanahoria: zanahoria, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de espinacas: espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga y tomate: lechuga, tomate, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga y zanahoria: lechuga, zanahoria, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga y espinacas: lechuga, espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria: lechuga, tomate, zanahoria, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, tomate y espinacas: lechuga, tomate, espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, zanahoria y espinacas: lechuga, zanahoria, espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y espinacas: lechuga, tomate, zanahoria, espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y cebolla: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla y espinacas: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas y espinacas: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, espinacas y espinacas: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, espinacas, espinacas y espinacas: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas y espinacas: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas y espinacas: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas y espinacas: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas y espinacas: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas y espinacas: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas y espinacas: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas y espinacas: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas y espinacas: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas y espinacas: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas y espinacas: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas y espinacas: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas y espinacas: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas y espinacas: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas y espinacas: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, espinacas, espinacas y espinacas: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, espinacas y espinacas: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla y espinacas: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas y espinacas: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, espinacas y espinacas: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, espinacas, espinacas y espinacas: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, espinacas, espinacas, espinacas y espinacas: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, espinacas, aceite de oliva, vinagre, sal, perejil, aceite de girasol.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica, baja en colesterol

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1									9				
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4												
			Guarnición	-														

Menú Triturado sin lentejas ni carne

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
Puré de arroz con verduras y limanda	Puré de huevo con verduras	Puré de arroz con verduras y pescado blanco	Puré de verduras, pasta y huevo	Puré de fogonero con verduras
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur sabor y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
19	20	21	22	23
Puré de pescado blanco con verduras (patata, calabaza y cebolla)	Puré de garbanzos con verduras y salmón	Puré de arroz con verduras y pescado blanco	Puré de alubias con verduras y huevo	Puré de verduras, pasta y merluza
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur sabor y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
26	27	28	29	30
Puré de huevo con verduras	Puré de arroz con verduras y abadejo	Puré de pescado azul con verduras	Puré de pescado blanco con verduras (patata, calabaza y cebolla)	Puré de merluza con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur sabor y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado sin lentejas ni carne

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Triturado sin lentejas	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de verduras, pasta y huevo	1	3	4						9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de fagonero con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de arroz con verduras y limanda				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de huevo con verduras				3										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y pescado blanco				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patata)				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patata)				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de garbanzos con verduras y salmón				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y pescado blanco				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de alubias con verduras y huevo				3										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de verduras, pasta y merluza	1			4					9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de huevo con verduras				3										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patata)				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Puré de huevo con verduras				3										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de alubias con verduras y bacalao				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de verduras, pasta y huevo	1	3	4						9	10				14
			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 Triturado sin lentejas ni carne

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Puré de verduras, pasta y merluza	1			4					9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Puré de pescado blanco con verduras (patata, calabaza y cebolla)	Puré de fogonero con verduras
			-	-
			Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
12	13	14	15	16
Puré de pescado azul con verduras	Puré de pescado blanco con verduras (patata, puerro y zanahoria)	Puré de arroz con verduras y pescado blanco	Puré de pescado blanco con verduras (patata, calabaza y cebolla)	Puré de arroz con verduras y merluza
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur sabor y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
19	20	21	22	23
Puré de pescado blanco con verduras (patata, calabaza y cebolla)	Puré de pescado azul con verduras	Puré de arroz con verduras y pescado blanco	Puré de pescado blanco con verduras (patata, puerro y zanahoria)	Puré de arroz con verduras y merluza
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur sabor y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
26	27	28	29	30
Puré de pescado blanco con verduras (patata, puerro y zanahoria)	Puré de arroz con verduras y abadejo	Puré de pescado azul con verduras	Puré de pescado blanco con verduras (patata, calabaza y cebolla)	Puré de merluza con verduras
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur sabor y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado sin legumbres, huevo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Triturado sin legum	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de fagonero con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y pescado blanc				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y pescado blanc				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de bacalao con verduras				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado sin legumbres, huevo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														