

Menú Enfermedad renal (baja en proteína)

IN SITU VALLADOLID

ENERO 2026

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



carne



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Los precios antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, y la información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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

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	ALTRAMUZES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Lechuga y pepino														14
			Segundo	Marrones salteados con cebolla	1								9		11			
			Guarnición	-														

Menú Hipocalórica, baja en colesterol y sin fritos

IN SITU VALLADOLID

ENERO 2026

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



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Los precios antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, y la información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

[illegible]

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	SURTOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			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	Crema de verduras
			Tortilla francesa	Fogonero al horno
			-	Ensalada de tomate
			Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
Patatas estofadas con verduras	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate
Caballa a la plancha	Tortilla francesa	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Crema de calabaza	Garbanzos con patatas	Sopa de verduras con letras	Alubias con patatas	Macarrones napolitana
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
-	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Abadejo al horno	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con verduras	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
02	03	04	05	06



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Obesidad exógena	Semana 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														
			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			5											
			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 francesa			5											
			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	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con letras	1								9		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Macarrones napolitana	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														

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

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	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														

Menú Ovolactovegetariana (con huevo y lacteos)

IN SITU VALLADOLID

ENERO 2026

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



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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.

Este material não contém energia elétrica (bateria) e não precisa de pilhas. Basta ligá-lo e desligá-lo quando quiser.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Ovolactovegetariana (con 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	SULFITOS
		Viernes	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Macarrones con tomate	1								9		11			
			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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato
-------	--------	-----	-------	-------

GLUTEN	
LECHE	
HUEVO	
PESCADO	
MOLUSCOS	
CRUSTÁCEOS	
CACAHUETES	
FRUTOS CÁSCARA	
SOLIA	
SÉSAMO	
MOSTAZA	
APIO	
ALTRAMUCES	
SULFITOS	

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 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	SURTIDOS
		Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Purés 8-12 meses*

IN SITU VALLADOLID

ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Puré de verduras, pasta y huevo	Puré de fogonero con verduras
			-	-
			-	-
			Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
12	13	14	15	16
Puré de arroz con verduras y limanda	Puré de lentejas con verduras y huevo	Puré de pavo 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
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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú 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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
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														
			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	-														
	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	-														
	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	-														
	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	ALTRAMUZES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Puré de verduras, pasta y merluza	1			4					9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin carne

IN SITU VALLADOLID

ENERO 2026

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



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos. Yogur de leche: Lactosa y proteínas lácteas. Ensalada de tomate: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														

Menú Sin cerdo

IN SITU VALLADOLID

ENERO 2026

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



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														

Menú Sin frutos secos

IN SITU VALLADOLID

ENERO 2026

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	FRUTOS CÁSCARA													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3					9				14		
			Guarnición	Lechuga y tomate												14		
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3					9				14		
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y m									11			14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga												14		
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con picadillo	1	2	3					9		11		14		
			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 chorizo	1	2	3					9				14		
			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 cocido con fideos	1							9		11				
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9				14		
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				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	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3					9		11	12	14		
			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	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 con chorizo	1	2	3					9				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														
			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	Merluza a la siciliana				4								14		
			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					9				14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga												14		
		Miércoles	Primero	Fabada asturiana	1	2	3					9				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											
			Guarnición	Ensalada de tomate												14		

Pan blanco/integral: eluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur de soja: soja.

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			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 - Fruta fresca y pan sin gluten	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 bilbaina 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 - Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan sin gluten
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 - Fruta fresca y pan sin gluten	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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni 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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APRO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin gluten ni huevo	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							9					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 verduras														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			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														
			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	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada variada con aceitunas				4										14
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Ensalada de lechuga														
			Segundo	Alubias con patatas														
			Guarnición	Bacalao al horno				4										14
	Semana 6	Lunes	Primero	Ensalada de lechuga														
			Segundo	Sopa de ave con arroz												12		
			Guarnición	Magra a la plancha														14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Leche: leche; Pescado: no contiene 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	ALTRAMUCES	SURTOS
		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	Crema de verduras
			Tortilla francesa	Fogonero al horno
			-	Ensalada de tomate
			Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
12	13	14	15	16
Patatas estofadas con verduras	Crema de calabacín	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz con salsa de tomate
Caballa a la bilbaina	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Crema de calabaza	Garbanzos con patatas	Sopa de letras sin gluten	Alubias con patatas	Macarrones sin gluten con tomate
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
-	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Espinacas salteadas con patatas	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos sin gluten	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con verduras	Merluza a la siciliana
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APRO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten ni lactosa	Semana 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														
			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			5											
			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 bilbaína				4										14
			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			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de letras sin gluten									9			12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas			5											
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Arroz a la cubana			5											
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Ensalada de tomate														
			Segundo	Alubias con patatas														
			Guarnición	Ensalada de tomate														

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

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	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			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 - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	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 bilbaina 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 - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde - 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 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 - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
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 - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Crema de calabacín Merluza a la siciliana - 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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni 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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten ni PLV	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			5						9					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									9					
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			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 bilbaína				4										14
			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			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										
			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														
			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			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			5											
			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														
			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														
			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														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate			5						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 sin gluten									9			12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Leche: no contiene 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	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			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	Crema de verduras
			Tortilla francesa	Fogonero al horno
			-	Ensalada de tomate
			Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
12	13	14	15	16
Patatas estofadas con verduras	Crema de calabacín	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz con salsa de tomate
Caballa a la bilbaina	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Crema de calabaza	Garbanzos con patatas	Sopa de letras sin gluten	Alubias con patatas	Macarrones sin gluten con tomate
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
-	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Espinacas salteadas con patatas	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos sin gluten	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con verduras	Merluza a la siciliana
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APRO	ALTRAMUCES	SULFITOS
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						9					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														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			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	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			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										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de letras sin gluten									9			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 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 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														
			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														
			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														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate		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 sin gluten									9			12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU VALLADOLID

ENERO 2026

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



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														

Menú Sin lactosa

IN SITU VALLADOLID

ENERO 2026

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



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

El artículo no contiene el texto de la obra, sino una descripción de la misma.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			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 bilbaina 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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur de leche: leche; Ensalada de tomate: tomate; 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	ALTRAMUZES	SURTOS
		Viernes	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha						4								
			Guarnición	-														

Menú Sin marisco

IN SITU VALLADOLID

ENERO 2026

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



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



carne



Pescado



carne



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

El artículo no contiene el texto de la obra, sino una descripción de la misma.

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	ALTRAMUCES	SUERTOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														

Menú Sin pescado

IN SITU VALLADOLID

ENERO 2026

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

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

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

Menú Sin PLV

IN SITU VALLADOLID

ENERO 2026

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



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

[illegible]

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			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 verduras, pasta y huevo	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 lentejas con verduras y huevo	Puré de pavo con verduras	Puré de garbanzos con verduras y cerdo	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 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	Yogur sabor 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	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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia


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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTIDOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														

Menú Sin gluten ni marisco, fruta lavada y pelada

IN SITU VALLADOLID

ENERO 2026

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni 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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten ni maris	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							9					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															
		Segundo	Fogonero al horno				4											
		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	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		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												
	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																
	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	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																
	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																
	Segundo	Cinta de lomo con tomate		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 sin gluten											9		12			
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												14	
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos. Yogur con leche: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.																	14	

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

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia





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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	ALTRAMUICES	SULFITOS	
Sin gluten, lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada variada con aceitunas														14	
			Segundo	Alubias pintas con arroz															
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon										9					14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas															
			Segundo	Magra a la plancha															
			Guarnición	-															
		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															
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras															
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha															
			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																
		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																
		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																
		Guarnición	Ensalada de tomate															14	
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		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 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																
	Miércoles	Primero	Alubias con patatas																
		Segundo	Pechuga de pollo al horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12				
	Segundo	Magra a la plancha																	

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur, leche, queso: lactosa; Pescado: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, PLV, merluza ni lubi					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin gluten, PLV, m	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			5						9						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										9					
			Segundo	Tortilla francesa			5												
			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 bilbaína				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Martes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5												
			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															
			Segundo	Bacalao al horno				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															
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4											
			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															
			Segundo	Tortilla francesa			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		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			5												
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			5												
			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															
			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															
			Segundo	Fogonero al horno				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			5							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 sin gluten										9			12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5												
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pescado: merluza, alibion, al																			

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTIDOS
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			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	Crema de verduras
			Tortilla francesa	Fogonero al horno
			-	Ensalada de tomate
			Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
12	13	14	15	16
Patatas estofadas con verduras	Crema de calabacín	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz con salsa de tomate
Caballa a la bilbaina	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
19	20	21	22	23
Crema de calabaza	Garbanzos con patatas	Sopa de verduras con fideos sin gluten	Alubias con patatas	Macarrones sin gluten con tomate
Pechuga de pollo al horno	Salmón horneado al eneldo	Jamonicitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
-	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
26	27	28	29	30
Espinacas salteadas con patatas	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos sin gluten	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Revuelto de huevo	Garbanzos con verduras	Merluza a la siciliana
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, PLV, cerdo ni 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	ALTRAMUCES	SULFITOS	
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															
			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			5												
			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 bilbaína				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Martes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5												
			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															
			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			12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Jueves	Primero	Alubias con patatas															
			Segundo	Tortilla francesa			5												
			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			5												
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			5												
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika															
			Segundo	Revuelto de huevo			5												
			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															
			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															
			Segundo	Tortilla francesa			5												
			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			12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5												
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Quesos: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.																	14		

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

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	ALTRAMUCES	SURTIDOS
		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	Crema de verduras
			Tortilla francesa	Fogonero al horno
			-	Ensalada de tomate
			Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
12	13	14	15	16
Patatas estofadas con verduras	Crema de calabacín	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz con salsa de tomate
Caballa a la bilbaina	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
19	20	21	22	23
Crema de calabaza	Garbanzos con patatas	Sopa de letras sin gluten	Alubias con patatas	Macarrones sin gluten con tomate
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamonicitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
-	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
26	27	28	29	30
Espinacas salteadas con patatas	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos sin gluten	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con verduras	Merluza a la siciliana
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



carne



Pescado



Fruta



lácteo

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

Un bianco/integral, gluten, e pasta fresca. No contiene altri ingredienti. **Contiene** soia e derivati di soia. **Contiene** altri allergeni. **Contiene** soia. **Contiene** soia.

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		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	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	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	13	14	15	16
Patatas estofadas con verduras Caballa en escabeche Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Pechuga de pollo al horno 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	Ensalada variada con aceitunas 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	Ensalada variada con aceitunas Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Espinacas salteadas con patatas Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate 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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin huevo, frutos s	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Calabacín salteado con cebolla														
			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	Filete de cerdo a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Semana 3	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Ensalada variada con aceitunas				4										14
			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
	Semana 4	Jueves	Primero	Ensalada variada con aceitunas				4										14
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			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														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
	Semana 6	Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Ensalada variada con aceitunas				4										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	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Ensalada de lechuga														
			Segundo	Ensalada de lechuga														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur, leche, queso: no contiene 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	SULFITOS
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha						4								
			Guarnición	-														

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APRO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin huevo, frutos s	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	1	2							9					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														
			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										14
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			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														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Martes		Primero	Arroz con salsa de tomate														
			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														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Jueves		Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
	Viernes		Primero	Crema de calabacín														
			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														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2							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 arroz												12		
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

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

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia


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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin frutos secos, p	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	1	2	3						9					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														
			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	-														
	Semana 3	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		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
	Semana 4	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	-														
		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
	Semana 5	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	-														
		Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
	Semana 6	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	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14

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

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

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

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Calabacín salteado con cebolla														
			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	Tortilla francesa			5											
			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	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 arroz												12		
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Semana 3	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Ensalada variada con aceitunas				4										14
			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
	Semana 4	Jueves	Primero	Ensalada variada con aceitunas				4										14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			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
	Semana 5	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			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														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 6	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	2	5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Ensalada variada con aceitunas				4										14
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 7	Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

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

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

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

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

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

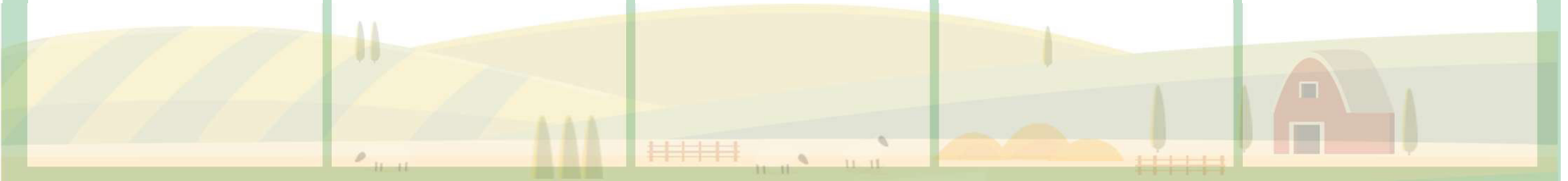
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

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	SULFITOS
		Viernes	Primero	Macarrones en blanco	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Brócoli con patata Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú 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	ALTRAMUCES	SULFITOS	
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															
			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			5												
			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 bilbaína				4											14
			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			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											
			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															
			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			5												
			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															
			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															
			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															
			Segundo	Tortilla francesa			5												
			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			12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pescado: sin alérgenos. Yogur de soja: soja.																	14		

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

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Pescado



carne



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Multialérgica 3: baja en fibra, hi Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS
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			5											
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza				4										
			Segundo	Fogonero al horno														
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas con zanahoria con clara de huevo pi			3											
			Segundo	Caballa a la bilbaína				4										14
			Guarnición	Calabacín asado														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Calabacín asado														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria con picatostes naturale	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														
	Semana 3	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Crema de calabaza con picatostes naturale	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														
	Semana 4	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	-														
		Lunes	Primero	Calabacín salteado			5											
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Calabacín asado														
	Semana 5	Miércoles	Primero	Zanahoria salteada														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Calabacín asado												12		
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín con picatostes naturale	1													
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 6	Lunes	Primero	Acelgas salteadas con jamón serrano														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza con picatostes naturale	1													
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	5											14
			Guarnición	Calabacín asado														
		Miércoles	Primero	Patatas con zanahoria con clara de huevo pi			5											
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Calabacín asado														
	Semana 7	Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														

Pan blanco/Integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur, leche, queso: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

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

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

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

Menú Hipocalórica, baja en colesterol y sin frutos secos

IN SITU VALLADOLID

ENERO 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Hipocalórica, baja	Semana 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														
			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			5											
			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	-														
	Semana 3	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		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
	Semana 4	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	-														
		Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	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	-														
	Semana 6	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 7	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			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

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

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	SULFITOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														

Menú Triturado sin lentejas ni carne

IN SITU VALLADOLID

ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Puré de verduras, pasta y huevo	Puré de fogonero con verduras
			-	-
			-	-
			Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
12	13	14	15	16
Puré de arroz con verduras y limanda	Puré de huevo con verduras	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 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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú 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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Triturado sin lentej	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 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 huevo con verduras			3											
			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 3	Lunes	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de garbanzos con verduras y salmón				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y pescado blanc				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 (patat				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										
			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	-														

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	SULFITOS
		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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú 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	SULFITOS
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 fogonero 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	-														
		Viernes	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza				4										14
			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										
			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	-														
		Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras														
			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 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	SULFITOS
		Viernes	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														