

Menú Diabética

IN SITU ÁVILA
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	02 Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	03 Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	05 Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur desnatado natural y pan
08  Festivo	09 Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	10 Alubias blancas estofadas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	11 Lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	12 Macarrones con tomate Filete de merluza a la plancha Zanahoria fresca rallada Yogur desnatado natural y pan
15 Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan integral	17 Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	18 Espinacas salteadas con patatas Pechuga de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	19 Arroz con salsa de tomate Fogonero al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan
22  Vacaciones	23	24	25  Navidad	26
29	30	31	01	02

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Diabética

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRABUCES	SULFITES
Diabética	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarrero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9			11		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
			Viernes	Primero	Crema de calabacín													
			Segundo	Merluza en salsa verde			4											
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12	
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas									4					
			Segundo	Bacalao al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9			11		
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarrero														
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1												9	11
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas									4					
			Segundo	Merluza en salsa de puerros														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate									4					
			Segundo	Fogonero al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú DIETA PKU

IN SITU AVILA
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Ensalada Arroz a proteico con tomate 0 Frutas variadas frescas /	02 Ensalada 30g de lentejas + verduras 0 Frutas variadas frescas /	03 Brocoli salteada Pasta a proteica salteada con verduras 0 Frutas variadas frescas /	04 Sopa de cocido con fideos a proteicos 30g de garbanzos + verduras 0 Frutas variadas frescas /	05 Calabacin salteado Arroz a proteico con verduras 0 Frutas variadas frescas /
08  Festivo	09 Sopa de ave con verduras Pasta a proteica salteada con verduras 0 Frutas variadas frescas /	10 Ensalada 30g de alubias blancas + patata y verduras 0 Frutas variadas frescas /	11 Espinacas salteadas con cebolla 30g de lentejas + patata y verduras 0 Frutas variadas frescas /	12 Ensalada Pasta a proteica con tomate 0 Frutas variadas frescas /
15 Judias verdes rehogadas con patata y zanahoria Pasta a proteica salteada con verduras 0 Frutas variadas frescas /	16 Sopa de cocido con fideos a proteicos 30g de garbanzos + verduras 0 Frutas variadas frescas /	17 Ensalada Arroz a proteico con verduras 0 Frutas variadas frescas /	18 Patatas guisadas con verduras Pasta a proteica salteada con verduras 0 Frutas variadas frescas /	19 Ensalada 30g de alubias + verduras 0 Frutas variadas frescas /
22  Vacaciones	23	24	25  Navidad	26
29	30	01	02	03

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

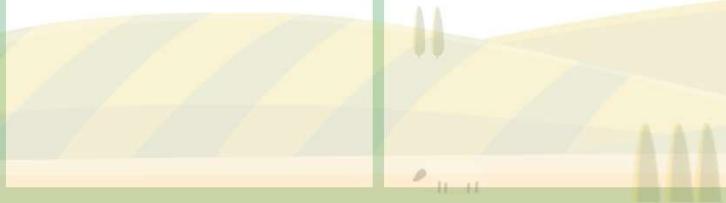
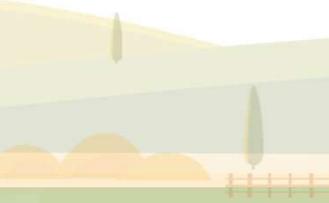
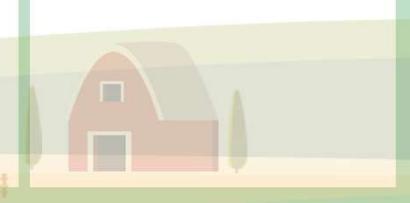
 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura

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

Menú Hipocalórica / Dieta saludable / Baja en grasas saturadas

IN SITU ÁVILA
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras -	Crema de calabacín Merluza en salsa verde -
08  Festivo	09 Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	10 Alubias blancas estofadas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	11 Lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	12 Macarrones con tomate Filete de merluza a la plancha Zanahoria fresca rallada Yogur desnatado natural y pan
15	16 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras -	17 Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros -	18 Espinacas salteadas con patatas Pechuga de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	19 Arroz con salsa de tomate Fogonero al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan
22  Vacaciones	23	24	25  Navidad	26
29 	30 	31 	01 	02 

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Hipocalórica / Diet	1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa		3												14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*		4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
			Viernes	Primero	Crema de calabacín													
			Segundo	Merluza en salsa verde		4												
			Guarnición	-														
Semana 2		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12	
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Bacalao al horno		4												
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1									9		11		
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4												
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14
Semana 3		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Tortilla francesa		3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros		4												
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate										4				
			Segundo	Fogonero al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Semana 4		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
Semana 5		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

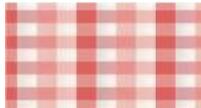
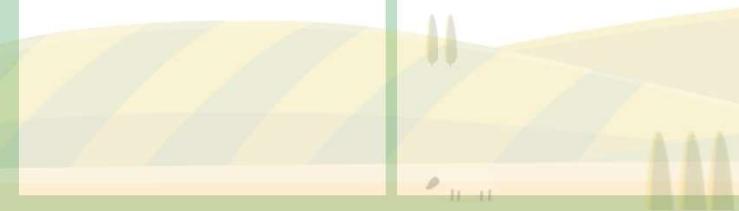
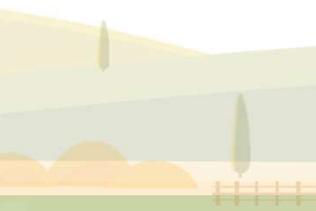
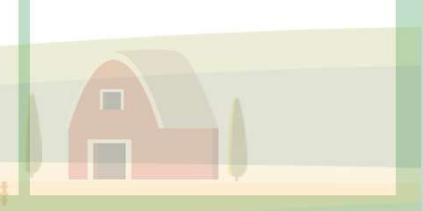
Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica / Dieta saludable

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

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

Menú Hipocalórica / Dieta saludable. Sin cerdo

IN SITU ÁVILA
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli al ajoarriero Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras -	Crema de calabacín Merluza en salsa verde -
08  Festivo	09 Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	10 Alubias blancas estofadas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	11 Lentejas con verduras Tilapia al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	12 Macarrones con tomate Filete de merluza a la plancha Zanahoria fresca rallada Yogur desnatado natural y pan
15	16 Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras -	17 Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros -	18 Espinacas salteadas con patatas Pechuga de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	19 Arroz con salsa de tomate Fogonero al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan
22  Vacaciones	23	24	25  Navidad	26
29 	30 	31 	01 	02

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

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

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

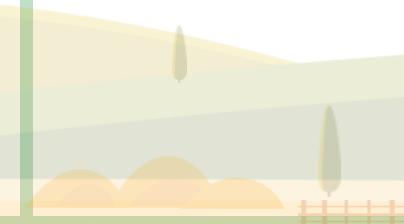
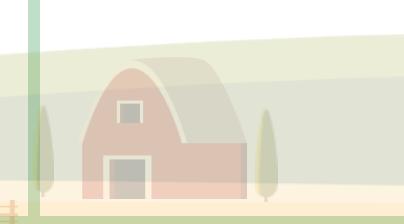
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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

Menú Sin alubias

IN SITU ÁVILA

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
-	Lentejas a la hortelana	Brócoli al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo fresca a la plancha	Cocido completo	Merluza en salsa verde
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
08	09	10	11	12
	Sopa de ave con fideos	Espinacas salteadas con patatas	Lentejas con verduras	Macarrones con tomate
Festivo	Tortilla de patata y cebolla	Skipper de bacalao	Albóndigas mixtas en salsa	Merluza en salsa de curry
	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	-
	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Crema de verduras y hortalizas	Patatas guisadas con bacon	Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa	Cocido completo	Merluza en salsa de puerros	Escalope de pollo al horno	Calamares a la romana
Ensalada de lechuga	-	-	Champiñones salteados con cebolla	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
22	23	24	25	26
				
Vacaciones			Navidad	
29	30	31	01	02
				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

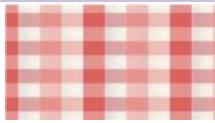
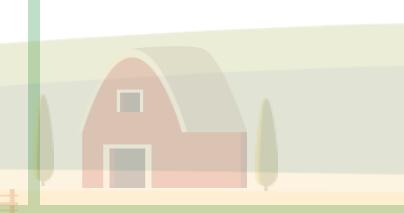
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin alubias

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRABAJUDES	SULFITES
Sin alubias	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarrero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde			4											
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1								9					14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1							9		11				
			Segundo	Merluza en salsa de curry			4											
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarrero														
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros			4											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon								9						
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin carne

IN SITU ÁVILA
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	02 Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	03 Brócoli al ajoarriero Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	05 Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan
08  Festivo	09 Sopa de verduras con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	10 Alubias blancas estofadas Skipper de bacalao Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	11 Lentejas con verduras Tilapia al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	12 Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Yogur sabor y pan
15 Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan integral	17 Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	18 Espinacas salteadas con patatas Bacalao al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	19 Arroz con salsa de tomate Calamares a la romana Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
22  Vacaciones	23	24	25  Navidad	26
29	30	31	01	02
				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

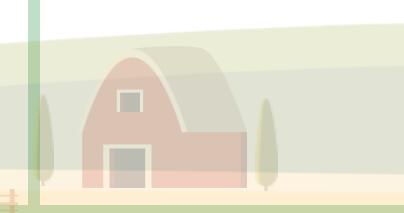
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRABUJES	SULFITES
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3										12	
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde			4											
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3										12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Tilapia al horno			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1											9	11	
			Segundo	Merluza en salsa de curry			4											11
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3											12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														12
			Segundo	Merluza en salsa de puerros			4											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno			4											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6						9		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin cerdo

IN SITU ÁVILA
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	02 Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	03 Brócoli al ajoarriero Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Sopa de verduras con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	05 Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan
08  Festivo	09 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	10 Alubias blancas estofadas Skipper de bacalao Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	11 Lentejas con verduras Tilapia al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	12 Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Yogur sabor y pan
15 Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Sopa de verduras con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan integral	17 Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	18 Espinacas salteadas con patatas Escalope de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	19 Arroz con salsa de tomate Calamares a la romana Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
22  Vacaciones	23	24	25  Navidad	26
29	30	31	01	02
				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

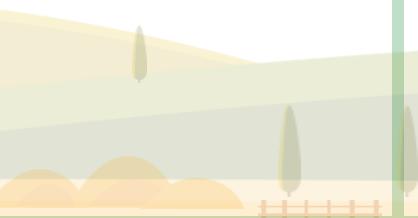
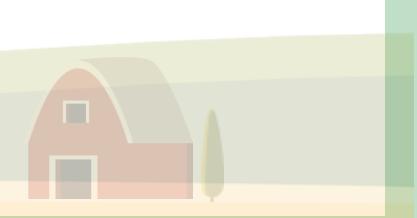
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRABUCES	SULFITES
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3										12	
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde			4											
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Tilapia al horno			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1											9	11	
			Segundo	Merluza en salsa de curry			4										11	
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3										12	
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros			4											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6						9		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin frutos secos ni melocotón

IN SITU ÁVILA
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
-	Lentejas a la hortelana	Brócoli al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo fresca a la plancha	Cocido completo	Merluza en salsa verde
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca (no melocotón) y pan	Fruta fresca (no melocotón) y pan integral	Fruta fresca (no melocotón) y pan	Fruta fresca (no melocotón) y pan	Yogur sabor y pan
	08	09	10	11
Festivo	Sopa de ave con fideos	Fabada asturiana	Lentejas con verduras	Macarrones con tomate
	Tortilla de patata y cebolla	Skipper de bacalao	Albóndigas mixtas en salsa	Merluza en salsa de curry
	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	-
	Fruta fresca (no melocotón) y pan integral	Fruta fresca (no melocotón) y pan	Fruta fresca (no melocotón) y pan	Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Crema de verduras y hortalizas	Patatas guisadas con bacon	Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa	Cocido completo	Merluza en salsa de puerros	Escalope de pollo al horno	Calamares a la romana
Ensalada de lechuga	-	-	Champiñones salteados con cebolla	Ensalada de lechuga
Fruta fresca (no melocotón) y pan	Fruta fresca (no melocotón) y pan integral	Fruta fresca (no melocotón) y pan	Fruta fresca (no melocotón) y pan	Yogur sabor y pan
	22	23	24	25
Vacaciones				Navidad
29	30	31	01	02
				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

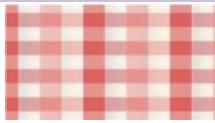
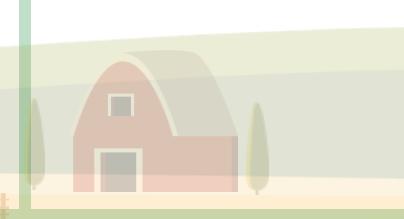
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRABUJES	SULFITES
Sin frutos secos ni Semana 1		Lunes	Primero	-														
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarrero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde			4											
			Guarnición	-														
Semana 2		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											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 tomate														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1								9					14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1							9		11				14
			Segundo	Merluza en salsa de curry			4											14
			Guarnición	-														
Semana 3		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarrero														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros			4											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon								9						
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														14
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Semana 4		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
Semana 5		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin frutos secos

IN SITU ÁVILA

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
-	Lentejas a la hortelana	Brócoli al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo fresca a la plancha	Cocido completo	Merluza en salsa verde
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
08	09	10	11	12
	Sopa de ave con fideos	Fabada asturiana	Lentejas con verduras	Macarrones con tomate
Festivo	Tortilla de patata y cebolla	Skipper de bacalao	Albóndigas mixtas en salsa	Merluza en salsa de curry
	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	-
	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Crema de verduras y hortalizas	Patatas guisadas con bacon	Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa	Cocido completo	Merluza en salsa de puerros	Escalope de pollo al horno	Calamares a la romana
Ensalada de lechuga	-	-	Champiñones salteados con cebolla	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
22	23	24	25	26
				
Vacaciones			Navidad	
29	30	31	01	02
				

la ruta saludable

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



01 Salud

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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



 **SERUNION**
EDUCA

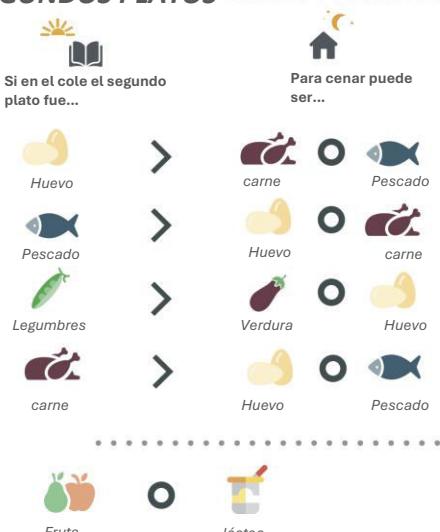
Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



SFGUNDOS PLATOS



FUNDACIÓN
**VICKI
BERNADET**

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	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRABUCES	SULFITES
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarrero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde			4											
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											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 tomate														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1								9					14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1							9		11				
			Segundo	Merluza en salsa de curry			4											
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarrero														
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros			4											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon								9						
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin gluten ni carne

IN SITU ÁVILA
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	02 Espinacas salteadas con patatas Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	03 Brócoli al ajoarriero Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	04 Sopa de verduras con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	05 Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan sin gluten
08  Festivo	09 Sopa de verduras con fideos sin gluten Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	10 Alubias blancas estofadas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	11 Acelgas con patatas salteadas Tilapia al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	12 Macarrones sin gluten con tomate Merluza en salsa de curry - Yogur sabor y pan sin gluten
15 Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	16 Sopa de verduras con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	17 Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan sin gluten	18 Espinacas salteadas con patatas Bacalao al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan sin gluten	19 Arroz con salsa de tomate Fogonero al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten
22  Vacaciones	23	24	25  Navidad	26
29	30	31	01	02

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRABAJUDES	SULFITES
Sin gluten ni carne	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa		3												14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
			Viernes	Primero	Crema de calabacín								4					
			Segundo	Merluza en salsa verde			4											
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas									4					14
			Segundo	Bacalao al horno														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Acelgas con patatas salteadas									4					
			Segundo	Tilapia al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa de curry									4			11		
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Tortilla francesa		3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas									4					
			Segundo	Merluza en salsa de puerros														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas									4					
			Segundo	Bacalao al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate									4					
			Segundo	Fogonero al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin gluten

IN SITU ÁVILA

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	02 Espinacas salteadas con patatas Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	03 Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	04 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan sin gluten	05 Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan sin gluten
08  Festivo	09 Sopa de ave con fideos sin gluten Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	10 Alubias blancas estofadas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	11 Acelgas con patatas salteadas Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	12 Macarrones sin gluten con tomate Merluza en salsa de curry - Yogur sabor y pan sin gluten
15 Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	16 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan sin gluten	17 Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan sin gluten	18 Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan sin gluten	19 Arroz con salsa de tomate Fogonero al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten
22  Vacaciones	23	24	25  Navidad	26
29	30	31	01	02

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRABAJUDES	SULFITES
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa		3												14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarrero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín									4					
			Segundo	Merluza en salsa verde														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9				12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas									4					14
			Segundo	Bacalao al horno														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Acelgas con patatas salteadas									2	3			9	14
			Segundo	Cinta de lomo con tomate														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa de curry									4				11	
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarrero														
			Segundo	Tortilla francesa		3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas									4					
			Segundo	Merluza en salsa de puerros														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate									4					
			Segundo	Fogonero al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU ÁVILA

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	02 Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	03 Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	05 Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan
08  Festivo	09 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	10 Alubias blancas estofadas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	11 Lentejas con verduras Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	12 Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Yogur sabor y pan
15 Judías verdes al ajoarriero Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan integral	17 Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	18 Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	19 Arroz con salsa de tomate Fogonero al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
22  Vacaciones	23	24	25  Navidad	26
29	30	31	01	02
				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS	CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRABUCES	SULFITES
Sin huevo (pasta s/ Semana 1)		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Escalope de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11				
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Merluza en salsa verde		4													
			Guarnición	-															
Semana 2		Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12		
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														14	
			Segundo	Bacalao al horno		4													
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1								9					14	
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11				
			Segundo	Merluza en salsa de curry		4												11	
			Guarnición	-															
Semana 3		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														14	
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11				
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14	
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas															
			Segundo	Merluza en salsa de puerros		4													
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9						
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla															
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														14	
			Segundo	Fogonero al horno		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
Semana 4		Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
Semana 5		Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

Menú Sin lactosa

IN SITU ÁVILA

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	02 Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	03 Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera -	05 Crema de calabacín Merluza en salsa verde -
08  Festivo	09 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	10 Alubias blancas estofadas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	11 Lentejas con verduras Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	12 Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry -
15 Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan integral	17 Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	18 Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	19 Arroz con salsa de tomate Fogonero al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
22  Vacaciones	23	24	25  Navidad	26
29	30	31	01	02

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRABUCES	SULFITES
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarrero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde			4											
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														14
			Segundo	Bacalao al horno			4											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1								9					14
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			14
			Segundo	Merluza en salsa de curry			4											14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarrero														
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros			4											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														14
			Segundo	Fogonero al horno			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin legumbres ni leguminosas

IN SITU ÁVILA
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	02 Espinacas salteadas con patatas Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	03 Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Sopa de ave con arroz Cinta de lomo fresca a la plancha Col con patatas salteada Fruta fresca y pan	05 Crema de calabacín Filete de merluza a la plancha Acelgas salteadas Yogur sabor y pan
08  Festivo	09 Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	10 Espinacas salteadas con patatas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	11 Acelgas con patatas salteadas Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	12 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de curry - Yogur sabor y pan
15 Acelgas con patatas salteadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Sopa de ave con arroz Cinta de lomo fresca a la plancha Col con patatas salteada Fruta fresca y pan integral	17 Crema de hortalizas Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	18 Espinacas salteadas con patatas Escalope de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	19 Arroz con salsa de tomate Fogonero al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
22  Vacaciones	23	24	25  Navidad	26
29	30	31	01	02

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta

lácteo

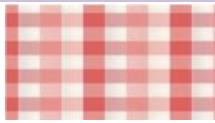
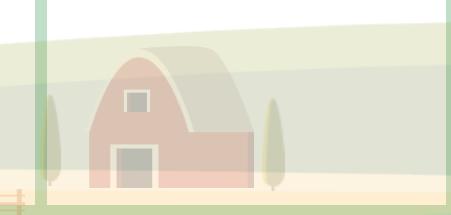
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres ni leguminosas

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	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRABUCES	SULFITES
Sin legumbres ni leguminosas	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa		3												14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarrero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14
			Guarnición	Col con patatas salteada														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											14
			Guarnición	Acelgas salteadas														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Bacalao al horno			4											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Acelgas con patatas salteadas					1	2	3							14
			Segundo	Cinta de lomo con tomate														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														14
			Segundo	Merluza en salsa de curry		4												11
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas					3									14
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14
			Guarnición	Col con patatas salteada														14
		Miércoles	Primero	Crema de hortalizas					4									
			Segundo	Merluza en salsa de puerros														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate					4									14
			Segundo	Fogonero al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin naranja, mandarina, manzana ni kiwi

IN SITU ÁVILA
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
- Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan integral	Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur natural y pan
08  Festivo	09 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan integral	10 Fabada asturiana Skipper de bacalao Ensalada de tomate Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	11 Lentejas con verduras Albóndigas mixtas en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	12 Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Yogur natural y pan
15 Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	16 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan integral	17 Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	18 Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	19 Arroz con salsa de tomate Calamares a la romana Ensalada de lechuga Yogur natural y pan
22  Vacaciones	23	24	25  Navidad	26
29	30	31	01	02
				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

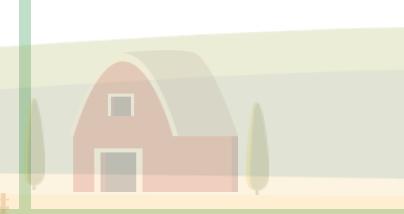
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin naranja, mandarina, manzana Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRABUCES	SULFITOS
Sin naranja, mand	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarrero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca 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 en salsa verde			4											
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			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 tomate														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1								9					14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry			4											
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarrero														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11		
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros			4											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin pescado

IN SITU ÁVILA

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
-	Lentejas a la hortelana	Brócoli al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Pollo con tomate	Cinta de lomo fresca a la plancha	Cocido completo	Revuelto de huevo
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	Guisantes salteados con cebolla
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
08	09	10	11	12
 Festivo	Sopa de ave con fideos	Fabada asturiana	Lentejas con verduras	Macarrones con tomate
	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pollo al horno	Albóndigas mixtas en salsa	Revuelto de huevo
	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Zanahoria fresca rallada
	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Crema de verduras y hortalizas	Patatas guisadas con bacon	Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa	Cocido completo	Pechuga de pollo al horno	Escalope de pollo al horno	Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga	-	Puerro asado	Champiñones salteados con cebolla	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
22	23	24	25	26
 Vacaciones			 Navidad	
29	30	31	01	02
				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

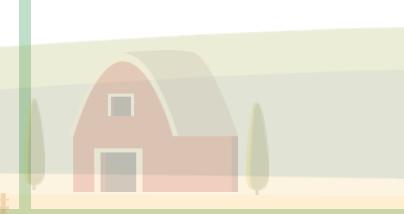
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

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	ALTRABUCES	SULFITES
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													14
			Segundo	Pollo con tomate														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarrero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Fabada asturiana	1	2	3						9					14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1								9					14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1							9		11				14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											14
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarrero														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Puerro asado														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin PLV ni soja

IN SITU ÁVILA
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	02 Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	03 Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Sopa de ave con arroz Garbanzos con patata y pollo -	05 Crema de calabacín Merluza en salsa verde -
08  Festivo	09 Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	10 Alubias blancas estofadas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	11 Lentejas con verduras Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	12 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de curry -
15 Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Sopa de ave con arroz Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	17 Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	18 Espinacas salteadas con patatas Escalope de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	19 Arroz con salsa de tomate Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22  Vacaciones	23	24	25  Navidad	26
29	30	31	01	02
				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

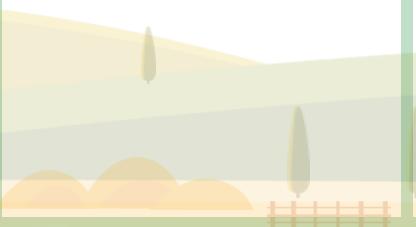
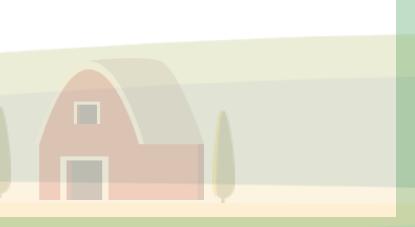
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRABAJUDES	SULFITES
Sin PLV ni soja	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarrero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														14
			Guarnición	-														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Merluza en salsa verde			4											14
			Guarnición	-														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														14
			Segundo	-														14
			Guarnición	-														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														14
			Segundo	Bacalao al horno			4											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														14
			Segundo	Merluza en salsa de curry			4											11
			Guarnición	-														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarrero														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														14
			Guarnición	-														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														12
			Segundo	Merluza en salsa de puerros			4											14
			Guarnición	-														14
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Escalope de pollo al horno														14
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														14
			Segundo	Fogonero al horno			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														14
			Segundo	-														14
			Guarnición	-														14
		Martes	Primero	-														14
			Segundo	-														14
			Guarnición	-														14
		Miércoles	Primero	-														14
			Segundo	-														14
			Guarnición	-														14
		Jueves	Primero	-														14
			Segundo	-														14
			Guarnición	-														14
		Viernes	Primero	-														14
			Segundo	-														14
			Guarnición	-														14
	Semana 5	Lunes	Primero	-														14
			Segundo	-														14
			Guarnición	-														14
		Martes	Primero	-														14
			Segundo	-														14
			Guarnición	-														14
		Miércoles	Primero	-														14
			Segundo	-														14
			Guarnición	-														14
		Jueves	Primero	-														14
			Segundo	-														14
			Guarnición	-														14
		Viernes	Primero	-														14
			Segundo	-														14
			Guarnición	-														14

Menú Sin PLV

IN SITU ÁVILA

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	02 Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	03 Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo -	05 Crema de calabacín Merluza en salsa verde -
08  Festivo	09 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	10 Alubias blancas estofadas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	11 Lentejas con verduras Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	12 Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry -
15 Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	17 Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	18 Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	19 Arroz con salsa de tomate Fogonero al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
22  Vacaciones	23	24	25  Navidad	26
29	30	31	01	02
				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

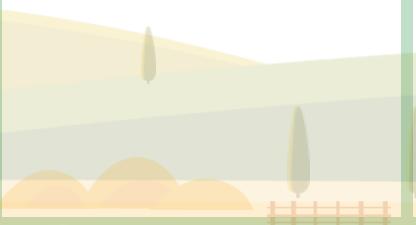
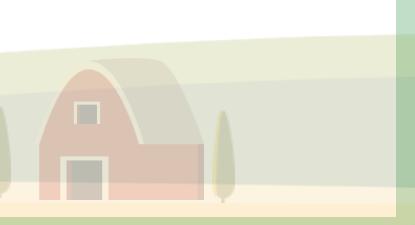
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRABUJES	SULFITES
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarrero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12	
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
			Viernes	Primero	Crema de calabacín													
			Segundo	Merluza en salsa verde			4											
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														14
			Segundo	Bacalao al horno			4											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1												9	14
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		3										9	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1											9	11	
			Segundo	Merluza en salsa de curry			4									11		
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarrero														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12	
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														12
			Segundo	Merluza en salsa de puerros			4											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon												9		
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate												4		
			Segundo	Fogonero al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin sal

IN SITU ÁVILA

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	02 Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	03 Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	05 Crema de calabacín Filete de merluza a la plancha Guisantes salteados con cebolla Yogur desnatado natural y pan
08  Festivo	09 Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	10 Alubias blancas estofadas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	11 Lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	12 Macarrones con tomate Filete de merluza a la plancha Zanahoria fresca rallada Yogur sabor y pan
15 Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan integral	17 Crema de verduras y hortalizas Filete de merluza a la plancha Puerro asado Fruta fresca y pan	18 Espinacas salteadas con patatas Pechuga de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	19 Arroz con salsa de tomate Fogonero al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
22  Vacaciones	23	24	25  Navidad	26
29	30	31	01	02
				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin sal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRABUCES	SULFITES
Sin sal	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarrero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12	
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														14
			Segundo	Bacalao al horno			4											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											14
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarrero														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1											9	11	14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											
			Guarnición	Puerro asado														
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														14
			Segundo	Fogonero al horno			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Triturado

IN SITU ÁVILA

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Puré de arroz con verduras y huevo - Triturado de frutas y	02 Puré de lentejas con verduras y pescado blanco - Triturado de frutas y	03 Puré de cerdo con verduras - Triturado de frutas y	04 Puré de garbanzos con verduras y ternera - Triturado de frutas y	05 Puré de merluza con verduras - Yogur sabor y
08  Festivo	09 Puré de verduras, pasta y huevo - Triturado de frutas y	10 Puré de alubias con verduras y bacalao - Triturado de frutas y	11 Puré de lentejas con verduras y cerdo - Triturado de frutas y	12 Puré de verduras, pasta y merluza - Yogur sabor y
15 Puré de huevo con verduras - Triturado de frutas y	16 Puré de garbanzos con verduras y ternera - Triturado de frutas y	17 Puré de merluza con verduras - Triturado de frutas y	18 Puré de pollo con verduras - Triturado de frutas y	19 Puré de verduras, arroz y pescado blanco - Yogur sabor y
22  Vacaciones	23	24	25  Navidad	26
29	30	31	01	02

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú 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	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRABAJUDES	SULFITES
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de arroz con verduras y huevo			3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de lentejas con verduras y pescado blar	1			4										
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de garbanzos con verduras y ternera														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras			4											
			Segundo	-														
			Guarnición	Yogur sabor			2											
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de verduras, pasta y huevo	1		3	4						9	10			14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de alubias con verduras y bacalao			4											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de lentejas con verduras y cerdo	1													14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de verduras, pasta y merluza	1		4							9	10			14
			Segundo	-														
			Guarnición	Yogur sabor			2											
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de huevo con verduras			3											
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de garbanzos con verduras y ternera														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de merluza con verduras			4											
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de verduras, arroz y pescado blanco			4											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Yogur sabor			2											
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														