

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas con verduras	Macarrones integrales con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa horno	Boloñesa vegetal
Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla francesa horno	Escalope de pollo al horno	Filete de merluza a la plancha	Garbanzos estofados
-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Sopa de ave con fideos integrales	Alubias estofadas con patatas	Arroz con verduras
Magro horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Escalope de pollo al horno	Boloñesa vegetal con patatas	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	-	-	Ensalada de lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa horno	Alubias con judías y zanahoria	Cinta de lomo fresca a la plancha	Garbanzos estofados	Salmón a la plancha
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
01	02	03	04	05



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica / Dieta saludable					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHAGA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Hipocalórica / Dieta Saludable	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	
			Segundo	Magro horno/plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
	Martes		Primero	Crema de calabaza																	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
			Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate																	
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4													
			Guarnición	-																	
	Jueves		Primero	Alubias pintas estofadas con verduras																	
			Segundo	Tortilla francesa horno			5														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
	Viernes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11				
			Segundo	Boloñesa vegetal	1								8	9	10						
			Guarnición	-																	
Semana 2	Lunes		Primero	Arroz integral salteado con champiñones																	
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1																
			Guarnición	-																	
	Martes		Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)																14	
			Segundo	Tortilla francesa horno			5														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14
	Miércoles		Primero	Crema de zanahoria																	
			Segundo	Escalope de pollo al horno																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																	14
	Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zana)																	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
			Guarnición	Ensalada de tomate																	14
	Viernes		Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9			11					
			Segundo	Garbanzos estofados																	
			Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes		Primero	Crema de calabaza																	
			Segundo	Magro horno/plancha																	
			Guarnición	Ensalada de tomate																	14
	Martes		Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestr)																	
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9			11	12			14	
			Segundo	Escalope de pollo al horno																	
			Guarnición	-																	
	Jueves		Primero	Alubias estofadas con patatas																	
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10						14
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	Arroz con verduras																	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																	14
Semana 4	Lunes		Primero	Lentejas a la hortelana	1																
			Segundo	Tortilla francesa horno			5														
			Guarnición	Ensalada de tomate																	14
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
			Segundo	Alubias con judías y zanahoria																	
			Guarnición	-																	
	Miércoles		Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment)																14	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																	14
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9			11					
			Segundo	Garbanzos estofados																	
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	Crema de calabacín																	
			Segundo	Salmón a la plancha				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14
Semana 5	Lunes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Martes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Miércoles		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Jueves		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas con verduras	Macarrones integrales con salsa de tomate
Filete de merluza a la plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa horno	Boloñesa vegetal
Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)
Lentejas a la hortelana	Tortilla francesa horno	Escalope de pollo al horno	Filete de merluza a la plancha	Garbanzos estofados
-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Sopa de ave con fideos integrales	Alubias estofadas con patatas	Arroz con verduras
Abadejo al horno	Tortilla francesa plancha	Escalope de pollo al horno	Boloñesa vegetal con patatas	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	-	-	Ensalada de lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)	Crema de calabacín
Tortilla francesa horno	Alubias con judías y zanahoria	Revuelto de huevo salteado	Garbanzos estofados	Salmón a la plancha
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
01	02	03	04	05



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica / Dieta saludable					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOBITALA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS	
Hipocalórica / Dieta Saludable	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14
		Martes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4											
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras																
		Segundo	Tortilla francesa horno				5												
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			
		Segundo	Boloñesa vegetal	1								8	9	10					
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones															
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1														
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)															
Segundo			Tortilla francesa horno				5												
Miércoles		Primero	Crema de zanahoria																
		Segundo	Escalope de pollo al horno																
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria)																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
Viernes		Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria)	1	2	5						9			11	12			
		Segundo	Garbanzos estofados																
Semana 3		Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestrón)															
	Segundo		Tortilla francesa plancha				5												
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9			11	12			
		Segundo	Escalope de pollo al horno																
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con patatas																
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10					
	Viernes	Primero	Arroz con verduras																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Tortilla francesa horno				5											
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate															
Segundo			Alubias con judías y zanahoria																
Miércoles		Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5												
Jueves		Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria)	1	2	5						9			11	12			
		Segundo	Garbanzos estofados																
Viernes		Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Salmón a la plancha					4											
Semana 5		Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
	Segundo		-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	

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

Menú Diabética

IN SITU AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas con verduras	Macarrones integrales con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa horno	Boloñesa vegetal
Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla francesa horno	Escalope de pollo al horno	Filete de merluza a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo)
-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Sopa de ave con fideos integrales	Alubias estofadas con patatas	Arroz con verduras
Magro horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Escalope de pollo al horno	Boloñesa vegetal con patatas	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	-	-	Ensalada de lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa horno	Alubias con judías y zanahoria	Cinta de lomo fresca a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo)	Salmón a la plancha
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
01	02	03	04	05



la ruta saludable

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

01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

- Verdura
- Pasta/Arroz
- Legumbres



Para cenar puede ser...

- Pasta/Arroz
- Verdura
- Verdura
- Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

- Huevo
- Pescado
- Legumbres
- carne



Para cenar puede ser...

- carne
- Pescado
- Huevo
- carne
- Verdura
- Huevo
- Huevo
- Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Diabética

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHAIRO	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Diabética	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Magro horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4												
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1															
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)																
			Segundo	Tortilla francesa horno				5												
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Magro horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestrón)																
			Segundo	Tortilla francesa plancha				5												
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Magro horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Alubias con judías y zanahoria																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
Semana 6	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	

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

Menú Basal 1-3 años

IN SITU AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas con verduras	Macarrones integrales con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa horno	Boloñesa vegetal
Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-	-	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla francesa horno	Escalope de pollo al horno	Merluza en salsa de tomate	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo)
-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Sopa de ave con fideos integrales	Alubias estofadas con patatas	Arroz con verduras
Magro horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Escalope de pollo al horno	Boloñesa vegetal con patatas	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de tomate	-	-	-	Ensalada de lechuga iceberg
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa horno	Alubias con judías y zanahoria	Cinta de lomo fresca a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo)	Salmón a la plancha
-	-	Ensalada de lechuga iceberg	-	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural y pan
01	02	03	04	05



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APDO	ALTRAMUCES	SUIRTOS		
Basal 1-3 años	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Magro horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
	Miércoles	Primero	Ensalada de tomate																	
		Segundo	Arroz con salsa de tomate																	
	Jueves	Primero	Abadejo en salsa de puerros					4												
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras																
			Segundo	Tortilla francesa horno																
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9						
			Segundo	Boloñesa vegetal	1								8	9	10					
	Guarnición	-																		
		Arroz integral salteado con champiñones																		
	Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1																
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)																	
		Segundo	Tortilla francesa horno																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		
Ensalada de lechuga iceberg																				
Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zana)																		
	Segundo	Merluza en salsa de tomate																		
Guarnición	Ensalada de tomate																			
	Sopa de cocido con fideos																			
Viernes	Primero	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah)																		
	Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Magro horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de tomate																	
	Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestri)																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha																	
	Guarnición	-																		
		Sopa de ave con fideos integrales																		
	Miércoles	Primero	Escalope de pollo al horno																	
		Segundo	Ensalada de lechuga iceberg																	
	Guarnición	-																		
		Alubias estofadas con patatas																		
	Jueves	Primero	Boloñesa vegetal con patatas																	
		Segundo	Ensalada de lechuga iceberg																	
	Guarnición	-																		
		Arroz con verduras																		
	Viernes	Primero	Filete de merluza a la plancha																	
		Segundo	Ensalada de lechuga iceberg																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																		
		Lentejas a la hortelana																		
	Martes	Primero	Tortilla francesa horno																	
		Segundo	Arroz integral con salsa de tomate																	
Guarnición	-																			
	Arroz integral con salsa de tomate																			
Miércoles	Primero	Alubias con judías y zanahoria																		
	Segundo	Ensalada de lechuga iceberg																		
Guarnición	-																			
	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment)																			
Jueves	Primero	Cinta de lomo fresca a la plancha																		
	Segundo	Ensalada de lechuga iceberg																		
Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																			
	Sopa de cocido con fideos																			
Viernes	Primero	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah)																		
	Segundo	Ensalada de lechuga iceberg																		
Guarnición	-																			
	Crema de calabacín																			
Jueves	Primero	Salmón a la plancha																		
	Segundo	Ensalada de lechuga y tomate																		
Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																			
	-																			
Martes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
Guarnición	-																			
	-																			
Miércoles	Primero	-																		
	Segundo	-																		
Guarnición	-																			
	-																			
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
Guarnición	-																			
	-																			

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

Menú Sin alubias

IN SITU AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Patata y zanahoria al vapor	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Hamburguesa mixta horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Boloñesa vegetal
Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Cordón bleu de pollo frito	Merluza en salsa de tomate	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo)
-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Sopa de ave con fideos integrales	Patata y zanahoria al vapor	Arroz con verduras
Salchichas de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Pollo asado con salsa barbacoa	Boloñesa vegetal con patatas	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	-	-	Ensalada de lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Filete de merluza a la plancha	Cinta de lomo fresca a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo)	Salmón guisado a la marinera
Ensalada de tomate	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga iceberg	-	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
01	02	03	04	05



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin alubias

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APDO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin alubias	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	5						9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
	Martes		Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4												
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Patata y zanahoria al vapor																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
	Viernes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1	2	5							9		11				
			Segundo	Boloñesa vegetal	1								8	9	10					
			Guarnición	-																
Sin alubias	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1															
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Miércoles		Primero	Crema de zanahoria																
			Segundo	Cordón bleu de pollo frito	1	2	5	4	5	6		9								
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
	Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zana)																
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4												
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Viernes		Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11				
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zana)																
			Guarnición	-																
Sin alubias	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	5					9								
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Martes		Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestri)																
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12				
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	5					9		11	12					
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Patata y zanahoria al vapor																
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10					
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	Arroz con verduras																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
Sin alubias	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Zanahoria salteada																
	Miércoles		Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment)																
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11				
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zana)																
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	Crema de calabacín																
			Segundo	Salmón guisado a la marinera	1	2	5	4	5	6		9			12					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
Sin alubias	Semana 5	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																

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

Menú Sin carne

IN SITU AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas con verduras	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Filete de merluza a la plancha	Revuelto de huevo salteado	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Boloñesa vegetal
Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Revuelto de huevo salteado	Merluza en salsa de tomate	Garbanzos estofados
-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín)	Alubias estofadas con patatas	Arroz con verduras
Abadejo al horno	Tortilla francesa plancha	Bacalao al horno	Boloñesa vegetal con patatas	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	-	-	Ensalada de lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias con judías y zanahoria	Revuelto de huevo salteado	Garbanzos estofados	Salmón guisado a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
01	02	03	04	05



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				5												
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de tomate																14	
		Primero	Arroz con salsa de tomate																	
	Jueves	Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4												
		Guarnición	-																	
		Primero	Alubias pintas estofadas con verduras																	
	Semana 2	Lunes	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
			Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1	2	5													
		Viernes	Segundo	Boloñesa vegetal	1								8	9	10					
			Guarnición	-																
Sin carne	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1															
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
		Primero	Crema de zanahoria																	
	Jueves	Segundo	Revuelto de huevo salteado				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
		Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria)																	
	Semana 3	Lunes	Segundo	Merluza en salsa de tomate				4												
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
			Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria)	1	2	5						9		11	12				
		Viernes	Segundo	Garbanzos estofados																
			Guarnición	-																
Sin carne	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Abadejo al horno				4												
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestrón)																
			Segundo	Tortilla francesa plancha				5												
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
		Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria)	1									9		11	12			14	
	Jueves	Segundo	Bacalao al horno					4												
		Guarnición	-																	
		Primero	Alubias estofadas con patatas																	
	Semana 4	Lunes	Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10					
			Guarnición	-																
			Primero	Arroz con verduras																
		Viernes	Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
Sin carne	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Alubias con judías y zanahoria																
	Miércoles	Guarnición	-																	
		Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5													
	Semana 5	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14	
			Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria)	1	2	5						9		11	12				
			Segundo	Garbanzos estofados																
		Viernes	Guarnición	-																
			Primero	Crema de calabacín																
	Sin carne	Semana 4	Lunes	Segundo	Salmón guisado a la marinera	1	2	5	4	5	6			9			12		14	
				Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															
Guarnición				-																
Martes			Primero	-																
			Segundo	-																
Miércoles		Guarnición	-																	
		Primero	-																	
		Segundo	-																	
Semana 5		Lunes	Guarnición	-																
			Primero	-																
			Segundo	-																
		Viernes	Primero	-																
			Segundo	-																
Guarnición		-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas con verduras	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Filete de merluza a la plancha	Jamoncitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Boloñesa vegetal
Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Cordón bleu de pollo frito	Merluza en salsa de tomate	Garbanzos estofados
-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Sopa de ave con fideos integrales	Alubias estofadas con patatas	Arroz con verduras
Abadejo al horno	Tortilla francesa plancha	Pollo asado con salsa barbacoa	Boloñesa vegetal con patatas	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	-	-	Ensalada de lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias con judías y zanahoria	Revuelto de huevo salteado	Garbanzos estofados	Salmón guisado a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
01	02	03	04	05



la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4												
	Jueves	Guarnición	-																	
		Primero	Alubias pintas estofadas con verduras																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
	Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1	2	3							9				11			
		Segundo	Boloñesa vegetal	1									8	9	10					
	Guarnición	-																		
		Sin cerdo	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
Segundo					Lentejas a la hortelana	1														
Guarnición	-																			
Martes	Primero			Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)																
	Segundo			Tortilla de patata y cebolla horno				5												
Miércoles	Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Primero		Crema de zanahoria																	
Jueves	Segundo		Cordón bleu de pollo frito	1	2	3	4	5	6				9						14	
	Guarnición		Ensalada de lechuga iceberg																14	
Viernes	Primero		Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria)																	
	Segundo		Merluza en salsa de tomate					4												
	Guarnición		Ensalada de tomate																14	
Guarnición	Primero		Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria)	1	2	3							9			11	12			
	Segundo		Garbanzos estofados																	
	Guarnición		-																	
Sin cerdo	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Abadejo al horno				4												
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestrón)																
			Segundo	Tortilla francesa plancha				5												
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
		Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9			11	12		14	
	Jueves	Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3							9			11	12		14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Alubias estofadas con patatas																	
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1									8	9	10				14	
		Guarnición	-																	
	Guarnición	Primero	Arroz con verduras																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
Sin cerdo	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Alubias con judías y zanahoria																
	Miércoles	Guarnición	-																	
		Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)																14	
	Jueves	Segundo	Revuelto de huevo salteado				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
	Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria)	1	2	3							9			11	12			
		Segundo	Garbanzos estofados																	
		Guarnición	-																	
	Guarnición	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Salmón guisado a la marinera	1	2	3	4	5	6				9				12		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Sin cerdo	Semana 5	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
	Miércoles	Guarnición	-																	
		Primero	-																	
	Jueves	Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

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

Menú Sin frutos secos ni melocotón

IN SITU AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas con verduras	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Hamburguesa mixta horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Pollo en salsa de tomate
Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Cordón bleu de pollo frito	Merluza en salsa de tomate	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo)
-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Sopa de ave con fideos integrales	Alubias estofadas con patatas	Arroz con verduras
Salchichas de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Pollo asado con salsa barbacoa	Pollo en salsa de tomate	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	-	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga iceberg
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias con judías y zanahoria	Cinta de lomo fresca a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo)	Salmón a la plancha
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural y pan
01	02	03	04	05



la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Legumbres



Verdura



Huevo



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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin frutos secos ni	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	5							9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																	14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
	Guarnición		Ensalada de tomate																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																		
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4													
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras																		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																	14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1	2	5								9		11				14	
		Segundo	Pollo en salsa de tomate																		
		Guarnición	-																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																	
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1																
			Guarnición	-																	
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)																	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
Guarnición			Ensalada de lechuga y zanahoria																	14	
Miércoles		Primero	Crema de zanahoria																		
		Segundo	Cordón bleu de pollo frito	1	2	5	4	5	6				9							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																	14	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zana)																		
		Segundo	Merluza en salsa de tomate					4													
		Guarnición	Ensalada de tomate																	14	
Viernes		Primero	Sopa de cocido con fideos	1										9		11					
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zana)																		
		Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																		
		Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	5						9									
		Guarnición	Ensalada de tomate																	14	
	Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestri)																		
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9		11	12				14	
		Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	5							9		11	12				14	
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con patatas																	14	
		Segundo	Pollo en salsa de tomate																		
		Guarnición	Patatas cocidas																	14	
	Viernes	Primero	Arroz con verduras																		
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																	14	
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5														
		Guarnición	Ensalada de tomate																	14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
		Segundo	Alubias con judías y zanahoria																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment)																	14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																	14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1										9		11					
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zana)																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																		
		Segundo	Salmón a la plancha					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14	
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

IN SITU AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Pollo en salsa de tomate - Yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Lentejas a la hortelana - Fruta fresca y pan	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Cordón bleu de pollo frito Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Merluza en salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Yogur y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Salchichas de cerdo horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Pollo asado con salsa barbacoa - Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con patatas Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Fruta fresca y pan integral	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Alubias con judías y zanahoria - Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín Salmón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
01	02	03	04	05



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	5						9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4											
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras																
	Segundo		Tortilla de patata y cebolla horno				5													
	Guarnición		Ensalada de lechuga iceberg																14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1	2	5							9			11			14	
		Segundo	Pollo en salsa de tomate																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1															
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												14
Guarnición			Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Miércoles		Primero	Crema de zanahoria																	
		Segundo	Cordón bleu de pollo frito	1	2	5	4	5	6			9							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zana)																	
	Segundo	Merluza en salsa de tomate				4														
	Guarnición	Ensalada de tomate																14		
Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11					
	Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah)																		
	Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	5					9							14		
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestri)																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9			11	12		14	
		Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	5							9			11	12		14	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con patatas																14	
Segundo		Pollo en salsa de tomate																		
Guarnición		Patatas cocidas																14		
Viernes	Primero	Arroz con verduras																		
	Segundo	Filete de merluza a la plancha				4														
	Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Alubias con judías y zanahoria																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment)																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11				
Segundo		Cocido completo estofado (garbanzo, zanah)																		
Guarnición		-																		
Viernes	Primero	Crema de calabacín																		
	Segundo	Salmón a la plancha				4														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
Segundo		-																		
Guarnición		-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

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

Menú Sin gluten ni carne

IN SITU AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas con verduras	Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Filete de merluza a la plancha	Revuelto de huevo salteado	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía, zanahoria, calabacín)
Guisantes con zanahoria	Tortilla de patata y cebolla horno	Revuelto de huevo salteado	Merluza en salsa de tomate	Garbanzos estofados
-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía, zanahoria, calabacín)	Alubias estofadas con patatas	Arroz con verduras
Abadejo al horno	Tortilla francesa plancha	Bacalao al horno	Revuelto de huevo salteado	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	-	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga iceberg
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Guisantes con zanahoria	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía, zanahoria, calabacín)	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias con judías y zanahoria	Revuelto de huevo salteado	Garbanzos estofados	Salmón a la plancha
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
01	02	03	04	05



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APDO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin gluten ni carne	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
	Martes		Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5													
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4												
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Alubias pintas estofadas con verduras																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
	Viernes		Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9							
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4												
			Guarnición	-																
Sin gluten ni carne	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
			Segundo	Guisantes con zanahoria																
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Miércoles		Primero	Crema de zanahoria																
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
	Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zana)																
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4												
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Viernes		Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía)									9			12				
			Segundo	Garbanzos estofados																14
			Guarnición	-																
Sin gluten ni carne	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Abadejo al horno				4												
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Martes		Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestri)																
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Miércoles		Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía)									9			12				
			Segundo	Bacalao al horno				4												
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Alubias estofadas con patatas																
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5													
			Guarnición	Patatas cocidas																14
	Viernes		Primero	Arroz con verduras																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
Sin gluten ni carne	Semana 4	Lunes	Primero	Guisantes con zanahoria																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Alubias con judías y zanahoria																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment)																
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
	Jueves		Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía)									9			12				
			Segundo	Garbanzos estofados																14
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	Crema de calabacín																
			Segundo	Salmón a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
Sin gluten ni carne	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 AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Magro horno/plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de puerros - Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Pollo en salsa de tomate - Yogur y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Guisantes con zanahoria - Fruta fresca y pan sin gluten	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de zanahoria Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Merluza en salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Yogur y pan sin gluten
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Magro horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Escalope de pollo al horno - Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias estofadas con patatas Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Guisantes con zanahoria Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate Alubias con judías y zanahoria - Fruta fresca y pan sin gluten	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Salmón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten
01	02	03	04	05



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	
			Segundo	Magro horno/plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
		Martes	Primero	Crema de calabaza																	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
	Miércoles	Primero	Ensalada de tomate																14		
		Segundo	Arroz con salsa de tomate																		
	Jueves	Primero	Abadejo en salsa de puerros					4													
		Guarnición	-																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras																	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9							
			Segundo	Pollo en salsa de tomate																	
	Sin gluten	Semana 2	Lunes	Primero	-																
Segundo				Arroz integral salteado con champiñones																	
Guarnición				Guisantes con zanahoria																	
Martes			Primero	-																	
			Segundo	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)					5											14	
Miércoles		Primero	Tortilla de patata y cebolla horno																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Jueves		Primero	Crema de zanahoria																		
		Segundo	Escalope de pollo al horno																		
Semana 3		Lunes	Primero	Ensalada de lechuga iceberg															14		
			Segundo	Patatas estofadas con verduras (judía, zana)																	
			Guarnición	Merluza en salsa de tomate					4											14	
		Viernes	Primero	Ensalada de tomate																	
			Segundo	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9							
Sin gluten		Semana 3	Lunes	Primero	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah)																
	Segundo			-																	
	Guarnición			-																	
	Martes		Primero	Crema de calabaza																	
			Segundo	Magro horno/plancha																	
	Miércoles	Primero	Ensalada de tomate																14		
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (menestri)											5							
	Semana 4	Lunes	Primero	Tortilla francesa plancha																	
			Segundo	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
			Guarnición	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12			14	
		Viernes	Primero	Escalope de pollo al horno																	
			Guarnición	-																	
	Sin gluten	Semana 4	Lunes	Primero	Alubias estofadas con patatas																
				Segundo	Pollo en salsa de tomate																
				Guarnición	Patatas cocidas																14
Viernes			Primero	Arroz con verduras																	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
Semana 5		Lunes	Primero	Ensalada de lechuga iceberg															14		
			Segundo	Guisantes con zanahoria																	
			Guarnición	Tortilla de patata y cebolla horno											5					14	
		Martes	Primero	Ensalada de tomate																	
			Segundo	Arroz integral con salsa de tomate																	
Sin gluten		Semana 5	Lunes	Primero	Alubias con judías y zanahoria																
				Segundo	-																
				Guarnición	-																
			Miércoles	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment)																14
				Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
	Semana 6	Lunes	Primero	Ensalada de lechuga iceberg															14		
			Segundo	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9							
			Guarnición	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah)																	
		Viernes	Primero	-																	
			Segundo	Crema de calabacín																	
	Sin gluten	Semana 6	Lunes	Primero	Salmón a la plancha																
				Segundo	-																
				Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
			Miércoles	Primero	-																
				Segundo	-																
Semana 7		Lunes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
		Viernes	Primero	-																	
			Segundo	-																	

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

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas con verduras	Macarrones integrales con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Escalope de pollo al horno	Boloñesa vegetal
Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Filete de merluza a la plancha	Escalope de pollo al horno	Merluza en salsa de tomate	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo)
-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Sopa de ave con fideos integrales	Alubias estofadas con patatas	Arroz con verduras
Magro horno/plancha	Abadejo al horno	Escalope de pollo al horno	Boloñesa vegetal con patatas	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	-	-	Ensalada de lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Filete de merluza a la plancha	Alubias con judías y zanahoria	Cinta de lomo fresca a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo)	Salmón a la plancha
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
01	02	03	04	05



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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	MOHIZLA	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Magro horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4											
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras																
		Segundo	Escalope de pollo al horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9				11		
		Segundo	Boloñesa vegetal	1								8	9	10					
		Guarnición	-																14
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
		Segundo	Lentejas a la hortelana	1															
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																
		Segundo	Escalope de pollo al horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal																
		Segundo	Merluza en salsa de tomate					4											
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanañ																
		Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Magro horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menesti																
		Segundo	Abadejo al horno					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9			11	12		14
		Segundo	Escalope de pollo al horno																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con patatas																
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10					14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Arroz con verduras																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1															
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Alubias con judías y zanahoria																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment																
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanañ																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Salmón a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
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 AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas con verduras	Macarrones integrales con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Boloñesa vegetal
Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Escalope de pollo al horno	Merluza en salsa de tomate	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo)
-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Sopa de ave con fideos integrales	Alubias estofadas con patatas	Arroz con verduras
Magro horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Escalope de pollo al horno	Boloñesa vegetal con patatas	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	-	-	Ensalada de lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias con judías y zanahoria	Cinta de lomo fresca a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo)	Salmón a la plancha
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
01	02	03	04	05



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZO	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS				
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																		
			Segundo	Magro horno/plancha																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14		
	Martes		Primero	Crema de calabaza																		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		
			Guarnición	Ensalada de tomate																14		
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate																		
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4														
			Guarnición	-																		
	Jueves		Primero	Alubias pintas estofadas con verduras																		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5															
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14		
	Viernes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11					
			Segundo	Boloñesa vegetal	1								8	9	10							
			Guarnición	-																		
Sin lactosa	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																		
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1																	
			Guarnición	-																		
	Martes		Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór																14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14	
	Miércoles		Primero	Crema de zanahoria																		
			Segundo	Escalope de pollo al horno																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																	14	
	Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal																		
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4														
			Guarnición	Ensalada de tomate																	14	
	Viernes		Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9				11					
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zana																		
			Guarnición	-																		
Sin lactosa	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																		
			Segundo	Magro horno/plancha																		
			Guarnición	Ensalada de tomate																	14	
	Martes		Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestri																		
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14	
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9				11	12		14		
			Segundo	Escalope de pollo al horno																		
			Guarnición	-																		
	Jueves		Primero	Alubias estofadas con patatas																		
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10						14	
			Guarnición	-																		
	Viernes		Primero	Arroz con verduras																		
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																	14	
Sin lactosa	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1																	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5															
			Guarnición	Ensalada de tomate																	14	
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
			Segundo	Alubias con judías y zanahoria																		
			Guarnición	-																		
	Miércoles		Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment																	14	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																		14
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9				11					
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zana																		
			Guarnición	-																		
	Viernes		Primero	Crema de calabacín																		
			Segundo	Salmón a la plancha				4														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																		14
Sin lactosa	Semana 5	Lunes	Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Martes		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Miércoles		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Jueves		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Viernes		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		

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

Menú Sin legumbres ni leguminosas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Calabacín salteado	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Patata y zanahoria al vapor	Arroz con calabaza
Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Pollo en salsa de tomate
Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro)	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín)
Filete de merluza a la plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Escalope de pollo al horno	Merluza en salsa de tomate	Filete de pollo horno/plancha
Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Brócoli salteado con patatas	Sopa de ave con arroz	Patata y zanahoria al vapor	Arroz con sanfaina
Magro horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Escalope de pollo al horno	Pollo en salsa de tomate	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	-	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín)	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Filete de merluza a la plancha	Cinta de lomo fresca a la plancha	Escalope de pollo al horno	Salmón a la plancha
Ensalada de tomate	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga iceberg	Zanahoria dado salteada	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
01	02	03	04	05



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres ni leguminosas					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin legumbres ni l	Semana 1	Lunes	Primero	Calabacín salteado																	
			Segundo	Magro horno/plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																	14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																	14	
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4													
	Jueves	Guarnición	-																	14	
		Primero	Patata y zanahoria al vapor																	14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													14	
	Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																	14	
		Primero	Arroz con calabaza																		
		Segundo	Pollo en salsa de tomate																		
		Guarnición	-																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
			Guarnición	Zanahoria salteada																	
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór																	14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14
Primero			Crema de zanahoria																		
Jueves		Segundo	Escalope de pollo al horno																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																	14	
		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																	14	
Viernes		Segundo	Merluza en salsa de tomate					4													
		Guarnición	Ensalada de tomate																	14	
	Primero	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria														12			14		
	Segundo	Filete de pollo horno/plancha																			
Semana 3	Lunes	Guarnición	Zanahoria dado salteada																		
		Primero	Crema de calabaza																		
		Segundo	Magro horno/plancha																		
	Martes	Guarnición	Ensalada de tomate																	14	
		Primero	Brócoli salteado con patatas																		
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5														
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14	
		Primero	Sopa de ave con arroz														12			14	
	Jueves	Segundo	Escalope de pollo al horno																		
		Guarnición	-																		
		Primero	Patata y zanahoria al vapor																	14	
	Viernes	Segundo	Pollo en salsa de tomate																		
		Guarnición	Patatas cocidas																	14	
Primero		Arroz con sanfaina																			
Segundo		Filete de merluza a la plancha					4														
Semana 4	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14		
		Primero	Patata y zanahoria al vapor																14		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5														
	Martes	Guarnición	Ensalada de tomate																	14	
		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
	Miércoles	Segundo	Filete de merluza a la plancha					4													
		Guarnición	Zanahoria salteada																		
		Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment																	14	
Jueves	Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																	14		
	Primero	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria														12			14		
	Segundo	Escalope de pollo al horno																			
Viernes	Guarnición	Zanahoria dado salteada																			
	Primero	Crema de calabacín																			
	Segundo	Salmón a la plancha					4														
Semana 5	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		
		Primero	-																		
		Segundo	-																		
	Martes	Guarnición	-																		
		Primero	-																		
		Segundo	-																		
	Miércoles	Guarnición	-																		
		Primero	-																		
		Segundo	-																		
	Jueves	Guarnición	-																		
		Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
		Guarnición	-																		

Menú Sin naranja, mandarina, manzana ni kiwi

IN SITU AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas con verduras	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Hamburguesa mixta horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Boloñesa vegetal
Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Cordón bleu de pollo frito	Merluza en salsa de tomate	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo)
-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Sopa de ave con fideos integrales	Alubias estofadas con patatas	Arroz con verduras
Salchichas de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Pollo asado con salsa barbacoa	Boloñesa vegetal con patatas	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	-	-	Ensalada de lechuga iceberg
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias con judías y zanahoria	Cinta de lomo fresca a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo)	Salmón guisado a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural y pan
01	02	03	04	05



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Legumbres



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin naranja, mandarina, manzanas					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	HOJINZA	APDO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin naranja, mandarina, manzanas	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	5												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4											
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y queso	1	2	5								9		11			14
		Segundo	Boloñesa vegetal	1									8	9	10				
		Guarnición	-																
Sin naranja, mandarina, manzanas	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones															
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1														
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																
		Segundo	Cordón bleu de pollo frito	1	2	5	4	5	6					9					14
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria)																
		Segundo	Merluza en salsa de tomate					4											
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1										9		11			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria)																
		Guarnición	-																
Sin naranja, mandarina, manzanas	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	5							9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestrón)																
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1										9		11	12		14
		Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	5								9		11	12		14
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con patatas																
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1									8	9	10				14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Arroz con verduras																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
Sin naranja, mandarina, manzanas	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5											
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Alubias con judías y zanahoria																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1										9		11			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria)																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Salmón guisado a la marinera	1	2	5	4	5	6					9		12			14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
Sin naranja, mandarina, manzanas	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 AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas con verduras	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Hamburguesa mixta horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Magro horno/plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Boloñesa vegetal
Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Escalope de pollo al horno	Revuelto de huevo salteado	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo)
-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Sopa de ave con fideos integrales	Alubias estofadas con patatas	Arroz con verduras
Salchichas de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Pollo asado con salsa barbacoa	Boloñesa vegetal con patatas	Revuelto de huevo salteado
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	-	-	Ensalada de lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias con judías y zanahoria	Cinta de lomo fresca a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo)	Tortilla francesa horno
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
01	02	03	04	05



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	HOJINZA	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	5						9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Magro horno/plancha																
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras																
	Segundo		Tortilla de patata y cebolla horno				5													
	Guarnición		Ensalada de lechuga iceberg																14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1	2	5							9			11			14	
		Segundo	Boloñesa vegetal	1								8	9	10						
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1															
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
Guarnición			Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Miércoles		Primero	Crema de zanahoria																	
		Segundo	Escalope de pollo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zana)																	
	Segundo	Revuelto de huevo salteado				5														
	Guarnición	Ensalada de tomate																14		
Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11					
	Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah)																		
	Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	5						9						14		
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestri)																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9			11	12		14	
		Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	5							9			11	12		14	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con patatas																	
Segundo		Boloñesa vegetal con patatas	1									8	9	10				14		
Guarnición		-																		
Viernes	Primero	Arroz con verduras																		
	Segundo	Revuelto de huevo salteado				5														
	Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Alubias con judías y zanahoria																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment)																	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11				
Segundo		Cocido completo estofado (garbanzo, zanah)																		
Guarnición		-																		
Viernes	Primero	Crema de calabacín																		
	Segundo	Tortilla francesa horno				5														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
Segundo		-																		
Guarnición		-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas con verduras	Arroz con calabaza
Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Pollo en salsa de tomate
Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín)
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Escalope de pollo al horno	Merluza en salsa de tomate	Garbanzos estofados con patata y pollo
-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Sopa de ave con arroz	Alubias estofadas con patatas	Arroz con verduras
Magro horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Escalope de pollo al horno	Pollo en salsa de tomate	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	-	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín)	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias con judías y zanahoria	Cinta de lomo fresca a la plancha	Garbanzos estofados con patata y pollo	Salmón a la plancha
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
01	02	03	04	05



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin PLV ni soja	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	
			Segundo	Magro horno/plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
		Martes	Primero	Crema de calabaza																	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																		
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4													
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras																		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5														
	Viernes	Primero	Arroz con calabaza																		
		Segundo	Pollo en salsa de tomate																		
	Guarnición	-	-																		
		-	-																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																	
			Segundo	Lentejas a la hortelana																1	
			Guarnición	-																	
			Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)																
				Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																	
			Segundo	Escalope de pollo al horno																	
Jueves		Primero	Ensalada de lechuga y zanahoria																		
		Segundo	Patatas estofadas con verduras (judía, zana)																		
Viernes		Primero	Merluza en salsa de tomate																		
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																		
Guarnición		-	-																		
		-	-																		
Semana 3		Lunes	Primero	Arroz con calabaza																	
			Segundo	Magro horno/plancha																	
			Guarnición	Ensalada de tomate																	
			Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestri)																
				Segundo	Tortilla francesa plancha																
		Miércoles	Primero	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
			Segundo	Sopa de ave con arroz																	
	Jueves	Primero	Escalope de pollo al horno																		
		Segundo	Alubias estofadas con patatas																		
	Viernes	Primero	Pollo en salsa de tomate																		
		Segundo	Patatas cocidas																		
	Guarnición	-	-																		
		-	-																		
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras																	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																	
			Martes	Primero	Arroz con calabaza																
				Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																
		Miércoles	Primero	Lentejas a la hortelana																	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																	
Jueves		Primero	Ensalada de tomate																		
		Segundo	Arroz integral con salsa de tomate																		
Viernes		Primero	Alubias con judías y zanahoria																		
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																		
Guarnición		-	-																		
		-	-																		
Semana 5		Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)																	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																	
			Martes	Primero	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria)																
				Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																
		Miércoles	Primero	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
			Segundo	Arroz con verduras																	
	Jueves	Primero	Filete de merluza a la plancha																		
		Segundo	Ensalada de lechuga y tomate																		
	Viernes	Primero	Alubias estofadas con patatas																		
		Segundo	Pollo en salsa de tomate																		
	Guarnición	-	-																		
		-	-																		

Menú Sin PLV

IN SITU AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas con verduras	Macarrones integrales con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Boloñesa vegetal
Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Escalope de pollo al horno	Merluza en salsa de tomate	Garbanzos estofados con patata y pollo
-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Sopa de ave con fideos integrales	Alubias estofadas con patatas	Arroz con verduras
Magro horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Escalope de pollo al horno	Boloñesa vegetal con patatas	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	-	-	Ensalada de lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias con judías y zanahoria	Cinta de lomo fresca a la plancha	Garbanzos estofados con patata y pollo	Salmón a la plancha
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
01	02	03	04	05



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Magro horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4												
	Jueves	Guarnición	-																	
		Primero	Alubias pintas estofadas con verduras																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno					5												
	Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9				11			
		Segundo	Boloñesa vegetal	1									8	9	10					
		Guarnición	-																	
	Sin PLV	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones															
Segundo				Lentejas a la hortelana	1															
Guarnición				-																
Martes			Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)																14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno					5											
Miércoles		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
		Primero	Crema de zanahoria																	
Jueves		Segundo	Escalope de pollo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
		Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria)																	
Viernes		Segundo	Merluza en salsa de tomate					4												
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
		Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria)	1				5					9			11	12		14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14	
Sin PLV		Semana 3	Lunes	Guarnición	-															
	Primero			Crema de calabaza																
	Segundo			Magro horno/plancha																
	Martes		Guarnición	Ensalada de tomate																14
			Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestri)																
	Miércoles	Segundo	Tortilla francesa plancha					5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9			11	12		14	
		Segundo	Escalope de pollo al horno																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Alubias estofadas con patatas																14	
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1									8	9	10					
		Guarnición	-																	
		Primero	Arroz con verduras																	
	Sin PLV	Semana 4	Lunes	Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
Guarnición				Ensalada de lechuga iceberg															14	
Primero				Lentejas a la hortelana	1															
Martes			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno					5											
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Alubias con judías y zanahoria																	
		Guarnición	-																	
Jueves		Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
		Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria)	1				5					9			11	12		14	
Viernes		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14	
		Guarnición	-																	
		Primero	Crema de calabacín																	
Semana 5	Lunes	Segundo	Salmón a la plancha				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
		Primero	-																	
	Martes	Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Miércoles	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

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

Menú Sin sal

IN SITU AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas con verduras	Macarrones integrales con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Pollo en salsa de tomate
Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Escalope de pollo al horno	Merluza en salsa de tomate	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo)
-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Sopa de ave con fideos integrales	Alubias estofadas con patatas	Arroz con verduras
Magro horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Escalope de pollo al horno	Pollo en salsa de tomate	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	-	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias con judías y zanahoria	Cinta de lomo fresca a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo)	Salmón a la plancha
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga iceberg	-	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
01	02	03	04	05



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta




lácteo

Menú Triturado

IN SITU AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de arroz con verduras y abadejo	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de verduras, pasta y pollo
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
11	12	13	14	15
Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y arroz	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
18	19	20	21	22
Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de garbanzos con verduras y huevo	Puré de verduras, pasta y pollo	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y pollo	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
25	26	27	28	29
Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y arroz	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo	Puré de salmón con verduras
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
01	02	03	04	05



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



Verdura



carne



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Verdura



Huevo



carne



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZILA	APPO	ALTRAMUZES	SURTITOS	
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín y														14	
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Martes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín y																14
		Segundo	-																
		Guarnición	Triturado de frutas																
	Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo					4											14
		Segundo	-																
		Guarnición	Triturado de frutas																
	Jueves	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y h				5												14
		Segundo	-																
		Guarnición	Triturado de frutas																
	Viernes	Primero	Puré de verduras, pasta y pollo		1									9		11			14
		Segundo	-																
		Guarnición	Triturado de frutas																
Triturado	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y i		1												14	
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Martes	Primero	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabac				5												14
		Segundo	-																
		Guarnición	Triturado de frutas																
	Miércoles	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																14
		Segundo	-																
		Guarnición	Triturado de frutas																
	Jueves	Primero	Puré de merluza con judía, zanahoria, calab					4											14
		Segundo	-																
		Guarnición	Triturado de frutas																
	Viernes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																14
		Segundo	-																
		Guarnición	Triturado de frutas																
Triturado	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín														14	
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Martes	Primero	Puré de garbanzos con verduras y huevo				5												14
		Segundo	-																
		Guarnición	Triturado de frutas																
	Miércoles	Primero	Puré de verduras, pasta y pollo		1									9		11			14
		Segundo	-																
		Guarnición	Triturado de frutas																
	Jueves	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y p																14
		Segundo	-																
		Guarnición	Triturado de frutas																
	Viernes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me					4											14
		Segundo	-																
		Guarnición	Triturado de frutas																
Triturado	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y l		1												14	
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Martes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y a																14
		Segundo	-																
		Guarnición	Triturado de frutas																
	Miércoles	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín																14
		Segundo	-																
		Guarnición	Triturado de frutas																
	Jueves	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																14
		Segundo	-																
		Guarnición	Triturado de frutas																
	Viernes	Primero	Puré de salmón con verduras					4											14
		Segundo	-																
		Guarnición	Triturado de frutas																
Triturado	Semana 5	Lunes	Primero	-														14	
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	-																14
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																14
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																14
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																14
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04 Judías verdes salteadas Arroz aptoico con verduras Frutas variadas frescas /	05 Crema de calabaza Pasta aptoica salteada con verduras Frutas variadas frescas /	06 Ensalada Arroz aptoico con tomate Frutas variadas frescas /	07 Patata y zanahoria hervida 30g de alubias pintas + verduras Frutas variadas frescas /	08 Ensalada Pasta aptoica con tomate Frutas variadas frescas /
11 Champiñones salteados con cebolla 30g de lentejas + arroz aptoico y zanahoria Frutas variadas frescas /	12 Col al ajoarriero Pasta aptoica salteada con verduras Frutas variadas frescas /	13 Crema de zanahoria Arroz aptoico con verduras Frutas variadas frescas /	14 Patatas estofadas con verduras Pasta aptoica con tomate Frutas variadas frescas /	15 Sopa de cocido con fideos aptoicos 30g de garbanzos + verduras Frutas variadas frescas /
18 Crema de calabaza Pasta aptoica salteada con verduras Frutas variadas frescas /	19 Brócoli con patatas salteado 30g de garbanzos estofados + verduras Frutas variadas frescas /	20 Sopa de ave con verduras Pasta aptoica con tomate Frutas variadas frescas /	21 Patata y zanahoria hervida 30g de alubias estofadas + verduras Frutas variadas frescas /	22 Ensalada Arroz con verduras Frutas variadas frescas /
25 Patata y zanahoria hervida 30g de lentejas + zanahoria Frutas variadas frescas /	26 Ensalada 30g de alubias + arroz aptoico y verduras Frutas variadas frescas /	27 Coliflor con patatas salteadas con pimentón Pasta aptoica salteada con verduras Frutas variadas frescas /	28 Sopa de cocido con fideos aptoicos 30g de garbanzos + verduras Frutas variadas frescas /	29 Crema de calabacín Arroz aptoico con tomate Frutas variadas frescas /
01	02	03	04	05

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



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo