

Menú Basal 1-3 años

IN SITU AVILA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca permitida y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur natural y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Escalope de pollo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca permitida y pan	Arroz con pollo y zanahoria Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno - Fruta fresca permitida y pan	Crema de verduras (menestra) Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca permitida y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Pollo en salsa de tomate Coditos en blanco Fruta fresca permitida y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha - Fruta fresca permitida y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas al ajillo Lentejas campesinas - Fruta fresca permitida y pan	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín al horno - Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha - Fruta fresca permitida y pan	Arroz con pollo y zanahoria Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca permitida y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca permitida y pan integral	

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 Basal 1-3 años					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHILLA	APPO	ALTRAMUCES	SURTIDOS	
Basal 1-3 años	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															14
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)															
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo															
			Guarnición	Pisto de verduras salteado															
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa torr	1								9		11				
			Segundo	Escalope de pollo al horno															
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas															
		Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria					4										
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)						4									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5												
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)															14
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha															
			Guarnición	Patatas dado al horno															
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4										
			Guarnición	-															
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika															
			Segundo	Pollo en salsa de tomate															
			Guarnición	Coditos en blanco	1									9		11			
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5												
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															14
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Lentejas campesinas	1														
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)															14
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11			
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras															
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			5												
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín															
			Segundo	Atún en salsa de tomate					4										
			Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5												
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria															
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															14
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate															
			Guarnición	Patatas dado al horno															
		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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana (panceta, chorizo) Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Pisto de verduras con patata salteado Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Salchichas de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con bacon Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Atún en salsa de tomate - Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Filete ruso mixto con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin carne

IN SITU AVILA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín)	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)
			Garbanzos estofados con verduras	Revuelto de huevo salteado
			-	Pisto de verduras salteado
			Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)	Arroz con calabaza y brócoli	Alubias pintas estofadas	Crema de verduras (menestra)	Lentejas a la hortelana
Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra)	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)	Tortilla de patata y cebolla horno	Revuelto de huevo salteado	Merluza al horno con ajo y perejil
-	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas dado al horno	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
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)	Arroz con salsa de tomate	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín)
	Coditos con boloñesa de soja en salsa de tomate	Tortilla francesa plancha	Merluza en salsa verde (guisante)	Garbanzos estofados con verduras
	-	Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de lechuga y maíz	-
	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de verduras (menestra)	Macarrones integrales con salsa de tomate	Garbanzos estofados con verduras	Arroz con zanahoria y calabacín
Lentejas campesinas	Tortilla francesa horno	Abadejo al horno con ajo y perejil	Tortilla de patata y calabacín al horno	Atún en salsa de tomate
-	Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)	Arroz con zanahoria	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín)	Menestra de verduras salteadas	
Tortilla francesa plancha	Merluza a las finas hierbas	Garbanzos estofados con verduras	Abadejo en salsa de tomate	
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Patatas dado al horno	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSETILLA	APPO	ALTRAMUCES	SUERTOS
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía)	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tonn	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	5						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y brócoli														
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Coditos con boloñesa de soja en salsa de to	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo		1												
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Atún en salsa de tomate				4										
			Guarnición	-														
	Semana 6	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con zanahoria														
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	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 cerdo e hipocalórica

IN SITU AVILA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur desnatado natural y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Tortilla francesa horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y zanahoria Salmón a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur desnatado natural y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur desnatado natural y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas al ajillo Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur desnatado natural y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y zanahoria Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Abadejo en salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

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 cerdo e hipocalórica

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato		GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMICES	SUERTOS
Sin cerdo e hipoca	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía)		1							9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															14
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)															
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo															
			Guarnición	Pisto de verduras salteado															
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tonn		1							9			11			
			Segundo	Tortilla francesa horno				5											
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas															
		Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria					4										
			Segundo	Salmón a la plancha						4									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas															
			Segundo	Tortilla francesa horno				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)															14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				5											
			Guarnición	Patatas dado al horno															
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana		1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika															
			Segundo	Coditos con boloñesa de soja en salsa de to		1						8	9	10	11				
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju		1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía		1							9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															14
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Lentejas campesinas		1													
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)															14
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate		1							9			11			
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras															
			Segundo	Tortilla francesa horno				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín															
			Segundo	Atún en salsa de tomate					4										
			Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju		1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria															
			Segundo	Merluza a las finas hierbas		1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía		1							9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															14
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate					4										
			Guarnición	Patatas dado al horno															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

Menú Sin cerdo

IN SITU AVILA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y zanahoria Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas al ajillo Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Abadejo en salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

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...
	>	
	>	
	>	

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	

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

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

Menú Sin frutos secos ni melocotón

IN SITU AVILA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca permitida y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur natural y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca permitida y pan	Arroz a la zamorana (panceta, chorizo) Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan	Crema de verduras (menestra) Salchichas de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca permitida y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Pollo en salsa de tomate Coditos en blanco Fruta fresca permitida y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con bacon Lentejas campesinas - Fruta fresca permitida y pan	Crema de verduras (menestra) Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Atún en salsa de tomate - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	Arroz con pollo Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca permitida y pan	Menestra de verduras salteadas Filete ruso mixto con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca permitida y pan integral	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin frutos secos

IN SITU AVILA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana (panceta, chorizo) Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Salchichas de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Pollo en salsa de tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con bacon Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Atún en salsa de tomate - Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Filete ruso mixto con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin gluten ni carne

IN SITU AVILA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía, zanahoria, calabacín)	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)
			Garbanzos estofados con verduras	Revuelto de huevo salteado
			-	Pisto de verduras salteado
			Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Macarrones sin gluten con salsa de tomate	Arroz con calabaza y brócoli	Alubias pintas estofadas	Crema de verduras (menestra)	Patata y zanahoria al vapor
Tortilla francesa horno	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)	Tortilla de patata y cebolla horno	Revuelto de huevo salteado	Merluza al horno con ajo y perejil
Menestra de verduras salteadas	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas dado al horno	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
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika	Patata, zanahoria y cebolla al vapor	Arroz con salsa de tomate	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía, zanahoria, calabacín)
	Abadejo en salsa de tomate	Tortilla francesa plancha	Merluza en salsa verde (guisante)	Garbanzos estofados con verduras
	Coditos sin gluten en blanco	Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de lechuga y maíz	-
	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de verduras (menestra)	Macarrones sin gluten con salsa de tomate	Garbanzos estofados con verduras	Arroz con zanahoria y calabacín
Filete de merluza a la plancha	Tortilla francesa horno	Abadejo al horno con ajo y perejil	Tortilla de patata y calabacín al horno	Atún en salsa de tomate
Patatas cocidas	Ensalada de lechuga iceberg	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y zanahoria	-
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
26	27	28	29	30
Patata, zanahoria y cebolla al vapor	Arroz con zanahoria	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía, zanahoria, calabacín)	Menestra de verduras salteadas	
Tortilla francesa plancha	Filete de merluza a la plancha	Garbanzos estofados con verduras	Abadejo en salsa de tomate	
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Patatas dado al horno	
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten 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.

[illegible]

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

Menú Sin gluten

IN SITU AVILA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Macarrones sin gluten con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con pollo y zanahoria Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras (menestra) Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten	Patata y zanahoria al vapor Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan sin gluten
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Pollo en salsa de tomate Coditos sin gluten en blanco Fruta fresca y pan sin gluten	Patata, zanahoria y cebolla al vapor Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas al ajillo Filete de cerdo horno/plancha Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Patata, zanahoria y cebolla al vapor Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con pollo Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SILURIOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo													14	
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria				4										
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Coditos sin gluten en blanco									9					
		Miércoles	Primero	Patata, zanahoria y cebolla al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 6	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 7	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 8	Lunes	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Atún en salsa de tomate				4										
			Guarnición	-														
	Semana 9	Lunes	Primero	Patata, zanahoria y cebolla al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con pollo														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 10	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 11	Lunes	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 huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU AVILA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
05	06	07	08	09
Macarrones sin huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y zanahoria Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Filete de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos sin huevo con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas al ajillo Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
		
Huevo	>	carne Pescado
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	SÉSAMO	MOSTAZA	APPO	ALTRAMUCES	SUERTOS		
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Semana 2	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9		11					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															14	
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo																
			Guarnición	Pisto de verduras salteado																
		Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1								9		11				
				Segundo	Escalope de pollo al horno															
				Guarnición	Menestra de verduras salteadas															
	Martes		Primero	Arroz con pollo y zanahoria					4											
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)						4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Miércoles		Primero	Alubias pintas estofadas																
			Segundo	Filete de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Semana 4	Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)															14	
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
			Guarnición	Patatas dado al horno																
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1					4										
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil						4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14	
		Semana 5	Lunes	Primero	-															
				Segundo	-															
				Guarnición	-															
	Martes		Primero	Coliflor en salsa paprika																
			Segundo	Coditos sin huevo con boloñesa vegetal de s	1								8	9	10	11				
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1															
			Segundo	Escalope de pollo al horno						4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14	
	Semana 6	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9		11					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															14	
			Guarnición	-																
Semana 7		Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Lentejas campesinas	1															
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)															14		
		Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14		
	Miércoles	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1								9		11						
		Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14		
Semana 8	Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras															14		
		Segundo	Escalope de pollo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
	Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín						4											
		Segundo	Atún en salsa de tomate																	
		Guarnición	-																	
	Semana 9	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1															
			Segundo	Escalope de pollo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
Martes		Primero	Arroz con pollo						4											
		Segundo	Merluza a las finas hierbas	1						4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14		
Miércoles		Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9		11						
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															14		
		Guarnición	-																	
Semana 10	Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Semana 11	Lunes	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 lactosa

IN SITU AVILA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur de soja y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Escalope de pollo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y zanahoria Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas al ajillo Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

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 lactosa					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APPO	ALTRAMUCES	SUERTOS	
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa torr	1								9		11				
			Segundo	Escalope de pollo al horno															
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas															
		Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria					4										
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14	
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika															
			Segundo	Coditos con boloñesa de soja en salsa de to	1								8	9	10	11			
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14	
	Semana 4	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)															
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14	
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11				
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Lentejas campesinas	1														
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)															
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14	
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11				
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14	
	Semana 6	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Lentejas campesinas	1														
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)															
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14	
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11				
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14	
Semana 7	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
		Segundo	Lentejas campesinas	1															
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)																
		Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14		
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11					
		Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14		
Semana 8	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
		Segundo	Lentejas campesinas	1															
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)																
		Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14		
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11					
		Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14		
Semana 9	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
		Segundo	Lentejas campesinas	1															
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)																
		Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14		
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11					
		Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14		
Semana 10	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
		Segundo	Lentejas campesinas	1															
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)																
		Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14		
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11					
		Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14		
Semana 11	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
		Segundo	Lentejas campesinas	1															
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)																
		Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14		
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11					
		Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14		
Semana 12	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
		Segundo	Lentejas campesinas	1															
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)																
		Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14		
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11					
		Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14		
Semana 13	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
		Segundo	Lentejas campesinas	1															
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)																
		Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14		
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11					
		Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14		
Semana 14	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
		Segundo	Lentejas campesinas	1															
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)																
		Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14		
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11					
		Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14		
Semana 15	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
		Segundo	Lentejas campesinas	1															
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)																
		Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14		
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11					
		Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14		
Semana 16	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
		Segundo	Lentejas campesinas	1															
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)																
		Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14		
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1							</								

Menú Sin legumbres ni leguminosas

IN SITU AVILA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín) Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan sin trazas de soja
05	06	07	08	09
Arroz napolitana (salsa tomate, orégano) Escalope de pollo al horno Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con pollo y zanahoria Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Pisto de verduras con patata salteado Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Crema de calabaza Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Patata y zanahoria al vapor Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan sin trazas de soja
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Pollo en salsa de tomate Arroz salteado con ajo Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Patata, zanahoria y cebolla al vapor Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín) Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Yogur y pan sin trazas de soja
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Filete de cerdo horno/plancha Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur y pan sin trazas de soja
26	27	28	29	30
Patata, zanahoria y cebolla al vapor Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con pollo y zanahoria Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín) Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Pisto de verduras salteado Cinta de lomo con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin trazas de soja	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres ni leguminosas					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APPO	ALTRAMUCES	SUERTOS
Sin legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Jueves	Primero	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria												12		14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
		Lunes	Primero	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
	Semana 3	Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras con patata salteado														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 4	Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Arroz salteado con ajo														
	Semana 5	Miércoles	Primero	Patata, zanahoria y cebolla al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria												12		14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
			Guarnición	Patatas cocidas														14
	Semana 6	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Martes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 7	Jueves	Primero	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla														
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Atún en salsa de tomate				4										
			Guarnición	-														
	Semana 8	Lunes	Primero	Patata, zanahoria y cebolla al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria												12		14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
			Guarnición	Patatas cocidas														14
	Semana 9	Jueves	Primero	Pisto de verduras salteado														
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 10	Lunes	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 Ovolactovegetariana

IN SITU AVILA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín)	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)
			Garbanzos estofados con verduras	Revuelto de huevo salteado
			-	Pisto de verduras salteado
			Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)	Arroz con calabaza y brócoli	Alubias pintas estofadas	Crema de verduras (menestra)	Lechuga, tomate, cebolla y maíz
Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra)	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento)	Tortilla de patata y cebolla horno	Revuelto de huevo salteado	Lentejas a la hortelana
-	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas dado al horno	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)	Arroz con salsa de tomate	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín)
	Coditos con boloñesa de soja en salsa de tomate	Tortilla francesa plancha	Guisantes salteados con cebolla	Garbanzos estofados con verduras
	-	Ensalada de lechuga iceberg	-	-
	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de verduras (menestra)	Macarrones integrales con salsa de tomate	Garbanzos estofados con verduras	Arroz con zanahoria y calabacín
Lentejas campesinas	Tortilla francesa horno	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria	Tortilla de patata y calabacín al horno	Guisantes compuestos (pimiento, cebolla, salsa tomate)
-	Ensalada de lechuga iceberg	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)	Arroz con zanahoria	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín)	Menestra de verduras salteadas	
Tortilla francesa plancha	Alubias salteadas con cebolla y brócoli	Garbanzos estofados con verduras	Alubias pintas estofadas	
Ensalada de lechuga y maíz	-	-	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	

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



Pasta/Arroz



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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur desnatado natural y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Escalope de pollo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y zanahoria Salmón a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur desnatado natural y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur desnatado natural y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas al ajillo Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur desnatado natural y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y zanahoria Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

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



Pasta/Arroz



Legumbres



Verdura



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

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

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

Menú Sin naranja, mandarina, manzana ni kiwi

IN SITU AVILA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca permitida y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur natural y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca permitida y pan	Arroz a la zamorana (panceta, chorizo) Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan	Crema de verduras (menestra) Salchichas de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca permitida y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa de soja en salsa de tomate - Fruta fresca permitida y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con bacon Lentejas campesinas - Fruta fresca permitida y pan	Crema de verduras (menestra) Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Atún en salsa de tomate - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	Arroz con pollo Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca permitida y pan	Menestra de verduras salteadas Filete ruso mixto con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca permitida y pan integral	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APPO	ALTRAMUZES	SUERTOS
Sin naranja, mand	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	5					9					14	
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tonn	1							9			11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	5				9		10		11	12		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz a la zamorana (panceta, chorizo)	1	2	5				9							14
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimienta, cebolla)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	5				9							14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Coditos con boloñesa de soja en salsa de to	1						8	9	10	11				
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 6	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1						9				11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	5				9							14
			Guarnición	-														
	Semana 7	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	5				9							14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	5				9				11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1						9				11			
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 8	Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	5				9							14
			Segundo	Atún en salsa de tomate				4										
			Guarnición	-														
	Semana 9	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con pollo														
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1						9				11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	5				9							14
			Guarnición	-														
	Semana 10	Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Filete ruso mixto con salsa de tomate	1	2	5				9							14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 11	Lunes	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 pescado

IN SITU AVILA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana (panceta, chorizo) Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Salchichas de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con bacon Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Pollo en salsa de tomate - Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Filete ruso mixto con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin PLV ni soja

IN SITU AVILA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan sin trazas de soja
05	06	07	08	09
Arroz napolitana (salsa tomate, orégano) Escalope de pollo al horno Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con pollo y zanahoria Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Crema de calabaza Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin trazas de soja
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Pollo en salsa de tomate Arroz salteado con ajo Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin trazas de soja
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas al ajillo Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Fruta fresca y pan sin trazas de soja
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con pollo y zanahoria Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Pisto de verduras salteado Cinta de lomo con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin trazas de soja	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin PLV

IN SITU AVILA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur de soja y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Escalope de pollo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y zanahoria Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas al ajillo Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

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...
	>	
	>	
	>	

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	

					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	NOSETILA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tonn	1								9		11	12		14
			Segundo	Escalope de pollo al horno														14
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria				4										
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Coditos con boloñesa de soja en salsa de to	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judí	1							9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 6	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo		1												
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														14
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1							9			11			
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 7	Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Atún en salsa de tomate				4										
			Guarnición	-														
	Semana 8	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con pollo														
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judí	1							9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 9	Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 10	Lunes	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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Escalope de pollo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y zanahoria Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Pollo en salsa de tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas al ajillo Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y zanahoria Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Triturado

IN SITU AVILA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y ternera	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín
			-	-
			Triturado de frutas	Triturado de frutas
			y	y
05	06	07	08	09
Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de arroz con verduras y salmón	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de lentejas 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
12	13	14	15	16
	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y ternera
	-	-	-	-
	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
	y	y	y	y
19	20	21	22	23
Puré de lentejas con zanahoria, calabacín	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de abadejo con verduras	Puré de garbanzos con verduras y huevo	Puré de arroz con verduras y salmón
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
26	27	28	29	30
Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y ternera	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	
-	-	-	-	
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	
y	y	y	y	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

	>	
Fruta		lácteo

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos apteicos 30g de garbanzos + verduras Frutas variadas frescas /	Brocoli con patatas salteadas con pimenton Pasta apteica salteada con pisto de verduras Frutas variadas frescas /
05	06	07	08	09
Menestra de verduras salteadas Pasta apteica con tomate Frutas variadas frescas /	Ensalada Arroz apteico con verduras Frutas variadas frescas /	Pisto de verduras con patata 30g de alubias pintas + verduras Frutas variadas frescas /	Crema de calabaza Pasta apteica salteada con verduras Frutas variadas frescas /	Ensalada 30g de lentejas + verduras Frutas variadas frescas /
12	13	14	15	16
	Coliflor con pimenton Pasta apteica con tomate Frutas variadas frescas /	Ensalada 30g de lentejas + verdura Frutas variadas frescas /	Acelgas con patatas salteadas Arroz apteico con tomate Frutas variadas frescas /	Sopa de cocido con fideos apteicos 30g de garbanzos + verduras Frutas variadas frescas /
19	20	21	22	23
Judias verdes salteadas 30g de lentejas + verdura Frutas variadas frescas /	Crema de calabaza Arroz apteico con verduras Frutas variadas frescas /	Ensalada Pasta apteica con tomate Frutas variadas frescas /	Hervido de calabacin, calabaza y cebolla 30g de garbanzos + verduras Frutas variadas frescas /	Ensalada Arroz apteico con tomate 0 Frutas variadas frescas /
26	27	28	29	30
Ensalada 30g de lentejas + verduras Frutas variadas frescas /	Ensalada Arroz apteico salteado con pisto de verduras Frutas variadas frescas /	Sopa de cocido con fideos apteicos 30g de garbanzos + verduras Frutas variadas frescas /	Menestra de verduras salteadas Arroz apteico con tomate Frutas variadas frescas /	

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



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo