

Menú Diabética

IN SITU AVILA
MARZO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes con zanahoria	Alubias pintas con arroz	Crema de verduras y hortalizas	Macarrones con tomate	Lentejas estofadas
Magra a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Patatas estofadas con verduras
Gallo al horno	Tortilla francesa	Pechuga de pollo al horno	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
16	17	18	19	20
Sopa letras	Garbanzos estofados	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Macarrones con tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
23	24	25	26	27
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Brócoli al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo fresca a la plancha	Garbanzos con verduras	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

© 2016 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Diabética

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes con zanahoria	Alubias pintas con arroz	Crema de verduras y hortalizas	Macarrones con tomate	Lentejas estofadas
Magra a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Patatas estofadas con verduras
Gallo al horno	Tortilla francesa	Pechuga de pollo al horno	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
16	17	18	19	20
Sopa letras	Garbanzos estofados	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Macarrones con tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
23	24	25	26	27
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Brócoli al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo fresca a la plancha	Garbanzos con verduras	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



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 Hipocalórica / Dieta saludable

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Hipocalórica / Diet	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes con zanahoria														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Gallo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa letras	1								9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14

Menú Hipocalórica / Dieta saludable. Sin cerdo

IN SITU AVILA
MARZO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes con zanahoria	Alubias pintas con arroz	Crema de verduras y hortalizas	Macarrones con tomate	Lentejas estofadas
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de verduras con fideos	Patatas estofadas con verduras
Gallo al horno	Tortilla francesa	Pechuga de pollo al horno	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
16	17	18	19	20
Sopa letras	Garbanzos estofados	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Macarrones con tomate
Revuelto de huevo	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
23	24	25	26	27
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Brócoli al ajoarriero	Sopa de verduras con fideos	
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Revuelto de huevo	Garbanzos con verduras	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03

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 Hipocalórica / Dieta saludable.

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Hipocalórica / Diet	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes con zanahoria														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Gallo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	5									12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa letras	1								9		11	12		
			Segundo	Revuelto de huevo			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Revuelto de huevo			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	5									12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Tilapia al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14

Menú Basal 1-3 años*

IN SITU AVILA

MARZO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes con zanahoria	Alubias pintas con arroz	Crema de hortalizas	Macarrones con tomate	Lentejas estofadas
Magra a la plancha	Jamonicitos de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Hervido de patata, zanahoria y calabacín
Gallo al horno	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pollo al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Sopa letras	Garbanzos estofados	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Macarrones gratinados
Cinta de lomo fresca a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamonicitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Brócoli al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo fresca a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	
30	31	01	02	03

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

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

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

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

Menú Diabética

IN SITU AVILA
MARZO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes con zanahoria	Alubias pintas con arroz	Crema de verduras y hortalizas	Macarrones con tomate	Lentejas estofadas
Magra a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Patatas estofadas con verduras
Gallo al horno	Tortilla francesa	Pechuga de pollo al horno	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
16	17	18	19	20
Sopa letras	Garbanzos estofados	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Macarrones con tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
23	24	25	26	27
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Brócoli al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo fresca a la plancha	Garbanzos con verduras	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Diabética

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUERTOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14

Menú Sin alubias

IN SITU AVILA
MARZO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes salteadas con bacon	Patatas estofadas con verduras	Crema de verduras y hortalizas	Macarrones con picadillo	Lentejas estofadas
Hamburguesa a la plancha	Jamonicos de pollo con salsa de miel y mostaza	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Calamares a la romana
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Patatas estofadas con chorizo
Gallo al horno	Tortilla de patata y cebolla	Cordón bleu de pollo	Cocido completo	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Sopa letras	Garbanzos estofados	Crema de calabaza	Patatas estofadas con verduras	Macarrones gratinados
Cinta de lomo fresca a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Pollo asado con salsa barbacoa	Tortilla francesa de jamón york	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz con salsa de tomate y salchicha	Lentejas a la hortelana	Brócoli al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo fresca a la plancha	Cocido completo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



carne



carne



Pescado



carne



carne



carne



Fruta



carne



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.

El pan blanco/integral, galletas, pasta, arroz no contiene dietas bajas en hidratos de carbono. El pan blanco y el arroz no son buenos para bajar de peso.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin alubias

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

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

Menú Sin carne

IN SITU AVILA
MARZO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes con zanahoria	Alubias pintas con arroz	Crema de verduras y hortalizas	Macarrones con tomate	Lentejas estofadas
Bacalao al horno	Revuelto de huevo	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Calamares a la romana
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de verduras con fideos	Patatas estofadas con verduras
Gallo al horno	Tortilla de patata y cebolla	Tilapia al horno	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Sopa de verduras con letras	Garbanzos estofados	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Macarrones gratinados
Revuelto de huevo	Salmón horneado al eneldo	Bacalao al horno	Tortilla francesa	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Brócoli al ajoarriero	Sopa de verduras con fideos	
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Revuelto de huevo	Garbanzos con verduras	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



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



carne



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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

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

Menú Sin cerdo

IN SITU AVILA
MARZO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes con zanahoria	Alubias pintas con arroz	Crema de verduras y hortalizas	Macarrones con tomate	Lentejas estofadas
Bacalao al horno	Jamonicitos de pollo con salsa de miel y mostaza	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Calamares a la romana
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de verduras con fideos	Patatas estofadas con verduras
Gallo al horno	Tortilla de patata y cebolla	Cordón bleu de pollo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Sopa letras	Garbanzos estofados	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Macarrones gratinados
Revuelto de huevo	Salmón horneado al eneldo	Pollo asado con salsa barbacoa	Tortilla francesa	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Brócoli al ajoarriero	Sopa de verduras con fideos	
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Revuelto de huevo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes con zanahoria														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Jamoncitos de pollo con salsa de miel y mos											11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	5	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Gallo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cordón bleu de pollo	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	5									12		
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa letras	1								9		11	12		
			Segundo	Revuelto de huevo			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	5						9		11	12		14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones gratinados	1	2	5						9		11			
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Revuelto de huevo			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3									12		
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	5	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Tilapia al horno				4										

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

14

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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

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

Menú Sin frutos secos ni melocotón

IN SITU AVILA
MARZO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes salteadas con bacon	Alubias pintas con arroz	Crema de verduras y hortalizas	Macarrones con picadillo	Lentejas estofadas
Hamburguesa a la plancha	Jamoncitos de pollo con salsa de miel y mostaza	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Calamares a la romana
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca (no melocotón) y pan	Fruta fresca (no melocotón) y pan integral	Fruta fresca (no melocotón) y pan	Fruta fresca (no melocotón) y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Patatas estofadas con chorizo
Gallo al horno	Tortilla de patata y cebolla	Cordón bleu de pollo	Cocido completo	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca (no melocotón) y pan	Fruta fresca (no melocotón) y pan integral	Fruta fresca (no melocotón) y pan	Fruta fresca (no melocotón) y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Sopa letras	Garbanzos estofados	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Macarrones gratinados
Cinta de lomo fresca a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Pollo asado con salsa barbacoa	Tortilla francesa de jamón york	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca (no melocotón) y pan	Fruta fresca (no melocotón) y pan integral	Fruta fresca (no melocotón) y pan	Fruta fresca (no melocotón) y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz con salsa de tomate y salchicha	Lentejas a la hortelana	Brócoli al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo fresca a la plancha	Cocido completo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca (no melocotón) y pan	Fruta fresca (no melocotón) y pan integral	Fruta fresca (no melocotón) y pan	Fruta fresca (no melocotón) y pan	
30	31	01	02	03

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin frutos secos ni	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3							9				14		
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3						9				14			
			Guarnición	Lechuga y tomate													14			
		Martes	Primero	Alubias pintas con arroz																
			Segundo	Jamoncitos de pollo con salsa de miel y mos											11			14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14		
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas																
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4												
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Macarrones con picadillo	1	2	3							9		11			14	
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas	1															
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14		
			Guarnición	Ensalada de tomate															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Gallo al horno				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14		
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14		
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																
			Segundo	Cordón bleu de pollo	1	2	3	4	5	6			9					14		
			Guarnición	Ensalada de tomate														14		
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11					
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14		
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3						9					14		
			Segundo	Merluza en salsa verde				4												
			Guarnición	-																
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa letras	1								9		11	12				
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14		
		Martes	Primero	Garbanzos estofados																
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4												
			Guarnición	Ensalada de tomate														14		
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14		
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14		
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3						9					14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14		
		Viernes	Primero	Macarrones gratinados	1	2	3						9		11					
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4												
			Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate y salchicha	1	2	3						9					14			
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Ensalada de tomate														14			
	Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1																
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga														14			
	Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14			
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga														14			
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11						
		Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14			
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Merluza en salsa verde				4													
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Fabada asturiana	1	2	3						9					14			
		Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14			
		Guarnición	Ensalada de tomate														14			
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12					
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga														14			
	Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1																
		Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3						9					14			
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	

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

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

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

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

Menú Sin frutos secos

IN SITU AVILA
MARZO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes salteadas con bacon	Alubias pintas con arroz	Crema de verduras y hortalizas	Macarrones con picadillo	Lentejas estofadas
Hamburguesa a la plancha	Jamonicitos de pollo con salsa de miel y mostaza	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Calamares a la romana
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Patatas estofadas con chorizo
Gallo al horno	Tortilla de patata y cebolla	Cordón bleu de pollo	Cocido completo	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Sopa letras	Garbanzos estofados	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Macarrones gratinados
Cinta de lomo fresca a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Pollo asado con salsa barbacoa	Tortilla francesa de jamón york	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz con salsa de tomate y salchicha	Lentejas a la hortelana	Brócoli al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo fresca a la plancha	Cocido completo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

El pan blanco/integral/grahen/Plata/Pescau no contiene aditivos químicos ni pesticidas. **El producto es 100% orgánico y sin gluten.** Pagar de soja, soja

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

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

Menú Sin gluten ni carne

IN SITU AVILA
MARZO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes con zanahoria	Alubias pintas con arroz	Crema de verduras y hortalizas	Macarrones sin gluten con tomate	Acelgas con patatas salteadas
Bacalao al horno	Revuelto de huevo	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Espinacas salteadas con patatas	Crema de zanahoria	Sopa de verduras con fideos sin gluten	Patatas estofadas con verduras
Gallo al horno	Tortilla de patata y cebolla	Tilapia al horno	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Sopa de verduras con fideos sin gluten	Garbanzos estofados	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Macarrones sin gluten con tomate
Revuelto de huevo	Salmón horneado al eneldo	Bacalao al horno	Tortilla francesa	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Arroz con salsa de tomate	Espinacas salteadas con patatas	Brócoli al ajoarriero	Sopa de verduras con fideos sin gluten	
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Revuelto de huevo	Garbanzos con verduras	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	
30	31	01	02	03

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin gluten ni carne	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes con zanahoria															
			Segundo	Bacalao al horno				4											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Martes	Primero	Alubias pintas con arroz															
			Segundo	Revuelto de huevo			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas															
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4											
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate										9					
			Segundo	Tortilla francesa			5												
			Guarnición	-															
	Semana 2	Viernes	Primero	Acelgas con patatas salteadas															
			Segundo	Fogonero al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate					4										
			Segundo	Gallo al horno					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Tilapia al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten										9			12			
		Segundo	Garbanzos con verduras																
		Guarnición	-																
	Semana 3	Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras															
			Segundo	Merluza en salsa verde				4											
			Guarnición	-															
		Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten										9			12		
			Segundo	Revuelto de huevo			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4											
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Bacalao al horno				4											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla francesa			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Semana 4	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate										9					
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4											
			Guarnición	-															
		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Tortilla francesa			5												
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
Martes		Primero	Espinacas salteadas con patatas																
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
Miércoles		Primero	Brócoli al ajoarriero															14	
		Segundo	Revuelto de huevo			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten										9			12				
	Segundo	Garbanzos con verduras																	
	Guarnición	-																	
Semana 5	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Merluza en salsa verde				4												
		Guarnición	-																
	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Revuelto de huevo			5													
		Guarnición	Acelgas salteadas																
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Bacalao al horno				4												
		Guarnición	Ensalada de tomate															14	
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten										9			12			
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
Jueves	Primero	Acelgas con patatas salteadas																	
	Segundo	Tilapia al horno				4											14		

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

no contiene alérgenos; Leche: leche; Pescado: pescado; Huevos: huevos; Moluscos: moluscos; Crustáceos: crustáceos; Cacaos: cacao; Frutos cáscara: frutos cáscara; Soja: soja; Sesamo: sesamo; Mostaza: mostaza; Ajo: ajo; Altramuzes: altramuces; Sulfitos: sulfitos

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

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

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

Menú Sin gluten

IN SITU AVILA
MARZO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes salteadas con bacon	Alubias pintas con arroz	Crema de verduras y hortalizas	Macarrones sin gluten con tomate	Acelgas con patatas salteadas
Magra a la plancha	Jamonicitos de pollo con salsa de miel y mostaza	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Espinacas salteadas con patatas	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Patatas estofadas con verduras
Gallo al horno	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pollo al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Sopa de ave con letras sin gluten	Garbanzos estofados	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Macarrones sin gluten con tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamonicitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Arroz con salsa de tomate	Espinacas salteadas con patatas	Brócoli al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos sin gluten	
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo fresca a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	
30	31	01	02	03

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

Este cereal no contiene aditivos artificiales, ni colorantes, ni conservantes, ni gluten. Pagar de soja, soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

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

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU AVILA
MARZO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes salteadas con bacon	Alubias pintas con arroz	Crema de verduras y hortalizas	Macarrones con tomate	Lentejas estofadas
Magra a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Pechuga de pollo al horno	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Patatas estofadas con verduras
Gallo al horno	Escalope de pollo al horno	Pechuga de pollo al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Sopa letras	Garbanzos estofados	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Macarrones con tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Pechuga de pollo al horno	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Brócoli al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	
Escalope de pollo al horno	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo fresca a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

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

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

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

Menú Sin lactosa

IN SITU AVILA
MARZO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes salteadas con bacon	Alubias pintas con arroz	Crema de verduras y hortalizas	Macarrones con tomate	Lentejas estofadas
Magra a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Patatas estofadas con verduras
Gallo al horno	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pollo al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Sopa letras	Garbanzos estofados	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Macarrones con tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Brócoli al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo fresca a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

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

Menú Sin legumbres ni leguminosas

IN SITU AVILA
MARZO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Calabacín salteado con cebolla	Patatas estofadas con verduras	Crema de hortalizas	Arroz con salsa de tomate	Acelgas con patatas salteadas
Magra a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Espinacas salteadas con patatas	Crema de zanahoria	Sopa de ave con arroz	Patatas estofadas con verduras
Gallo al horno	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pollo al horno	Cinta de lomo fresca a la plancha	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Col con patatas salteada	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Sopa de ave con arroz	Col con patatas salteada	Crema de calabaza	Patatas estofadas con verduras	Brócoli con patata
Cinta de lomo fresca a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz con salsa de tomate	Espinacas salteadas con patatas	Brócoli al ajoarriero	Sopa de ave con arroz	
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo fresca a la plancha	Cinta de lomo fresca a la plancha	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Col con patatas salteada	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	Calabacín salteado con cebolla														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de hortalizas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Gallo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Col con patatas salteada														
	Semana 3	Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Col con patatas salteada														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Col con patatas salteada														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Acelgas salteadas														
	Semana 6	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Jueves		Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14

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

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

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

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

Menú Sin naranja, mandarina, manzana ni kiwi

IN SITU AVILA

MARZO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes salteadas con bacon	Alubias pintas con arroz	Crema de verduras y hortalizas	Macarrones con picadillo	Lentejas estofadas
Hamburguesa a la plancha	Jamonicos de pollo con salsa de miel y mostaza	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Calamares a la romana
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan integral	Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Patatas estofadas con chorizo
Gallo al horno	Tortilla de patata y cebolla	Cordón bleu de pollo	Cocido completo	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan integral	Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Sopa letras	Garbanzos estofados	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Macarrones gratinados
Cinta de lomo fresca a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamonicos de pollo al horno	Tortilla francesa de jamón york	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan integral	Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Arroz con salsa de tomate y salchicha	Lentejas a la hortelana	Brócoli al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo fresca a la plancha	Cocido completo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan integral	Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	
30	31	01	02	03

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin naranja, mandarina, manza

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin naranja, mandarina, manzana	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3							9				14	
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3							9				14	
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Martes	Primero	Alubias pintas con arroz															
			Segundo	Jamoncitos de pollo con salsa de miel y mostaza											11				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas															
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4											
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Macarrones con picadillo	1	2	3								9		11		14
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9						14
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Gallo al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Cordón bleu de pollo	1	2	3	4	5	6			9						14
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11			14
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9						14
			Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3							9					14	
		Segundo	Merluza en salsa verde				4												
		Guarnición	-																
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa letras	1									9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4											
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
Jueves		Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3							9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
Viernes	Primero	Macarrones gratinados	1	2	3							9		11					
	Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4													
	Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate y salchicha	1	2	3							9					14	
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Ensalada de tomate															14	
	Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1															
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero															14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11			14	
		Segundo	Cocido completo	1	2	3						9						14	
		Guarnición	-																
Viernes	Primero	Crema de calabacín																	
	Segundo	Merluza en salsa verde				4													
	Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Fabada asturiana	1	2	3							9					14	
		Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9						14	
		Guarnición	Ensalada de tomate															14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12			
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1															
		Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3							9					14	

Pan blanco/integral: eluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur de leche: no contiene alérgenos; Pescado: no contiene alérgenos; Pesc

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin naranja, mandarina, manzana

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

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

Menú Sin pescado

IN SITU AVILA

MARZO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes salteadas con bacon	Alubias pintas con arroz	Crema de verduras y hortalizas	Macarrones con picadillo	Lentejas estofadas
Hamburguesa a la plancha	Jamonicos de pollo con salsa de miel y mostaza	Pechuga de pollo al horno	Tortilla francesa	Cinta de lomo fresca a la plancha
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	Puerro asado	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Patatas estofadas con chorizo
Escalope de pollo al horno	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pollo al horno	Cocido completo	Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Guisantes salteados con cebolla
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Sopa letras	Garbanzos estofados	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Macarrones gratinados
Cinta de lomo fresca a la plancha	Revuelto de huevo	Pollo asado con salsa barbacoa	Tortilla francesa de jamón york	Jamonicos de pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz con salsa de tomate y salchicha	Lentejas a la hortelana	Brócoli al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	
Tortilla francesa	Pollo con tomate	Cinta de lomo fresca a la plancha	Cocido completo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3						9					14
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Jamoncitos de pollo con salsa de miel y mos											11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Puerro asado														
		Jueves	Primero	Macarrones con picadillo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla														
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa letras	1								9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones gratinados	1	2	3						9		11			
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas pr														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate y salchicha	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Pollo con tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Fabada asturiana	1	2	3						9					14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUERTOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14

Menú Sin PLV ni soja

IN SITU AVILA
MARZO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes salteadas con bacon	Alubias pintas con arroz	Crema de verduras y hortalizas	Arroz con salsa de tomate	Lentejas estofadas
Magra a la plancha	Jamonicitos de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de ave con arroz	Patatas estofadas con verduras
Gallo al horno	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pollo al horno	Garbanzos con patata y pollo	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Sopa de ave con arroz	Garbanzos estofados	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Brócoli con patata
Cinta de lomo fresca a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamonicitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Brócoli al ajoarriero	Sopa de ave con arroz	
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo fresca a la plancha	Garbanzos con patata y pollo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

Tan blanco/integral/gratin / Plata / Essar no contiene el ingrediente de la etiqueta.

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

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

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

Menú Sin PLV

IN SITU AVILA
MARZO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes salteadas con bacon	Alubias pintas con arroz	Crema de verduras y hortalizas	Macarrones con tomate	Lentejas estofadas
Magra a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos	Patatas estofadas con verduras
Gallo al horno	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pollo al horno	Garbanzos con patata y pollo	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Sopa letras	Garbanzos estofados	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Macarrones con tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Brócoli al ajoarriero	Sopa de ave con fideos	
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo fresca a la plancha	Garbanzos con patata y pollo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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

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

Menú Sin sal

IN SITU AVILA
MARZO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes con zanahoria	Alubias pintas con arroz	Crema de verduras y hortalizas	Macarrones con tomate	Lentejas estofadas
Magra a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno	Abadejo al horno	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	Puerro asado	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Patatas estofadas con verduras
Gallo al horno	Tortilla francesa	Pechuga de pollo al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Guisantes salteados con cebolla
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
16	17	18	19	20
Sopa letras	Garbanzos estofados	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Macarrones con tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
23	24	25	26	27
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Brócoli al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo fresca a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

Este cereal no contiene aditivos artificiales, L-Aspartato de sodio, ni glutamato de sodio. Pasa de soja, soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin sal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUERTOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14

Menú Triturado

IN SITU AVILA
MARZO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Puré de cerdo con verduras	Puré de alubias con verduras y pollo	Puré de verduras y pescado blanco (patata, calabaza y cebolla)	Puré de verduras, pasta y huevo	Puré de lentejas con verduras y pescado blanco
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Yogur sabor
y	y	y	y	y
09	10	11	12	13
Puré de verduras, arroz y pescado blanco	Puré de lentejas con verduras y huevo	Puré de zanahoria y pollo	Puré de garbanzos con verduras y ternera	Puré de merluza con verduras
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Yogur sabor
y	y	y	y	y
16	17	18	19	20
Puré de verduras, pasta y carne picada	Puré de garbanzos con verduras y salmón	Puré de pollo con verduras	Puré de alubias con verduras y huevo	Puré de verduras, pasta y merluza
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Yogur sabor
y	y	y	y	y
23	24	25	26	27
Puré de arroz con verduras y huevo	Puré de lentejas con verduras y pescado blanco	Puré de cerdo con verduras	Puré de garbanzos con verduras y ternera	
-	-	-	-	
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	
y	y	y	y	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de alubias con verduras y pollo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de verduras y pescado blanco (patata, i				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de verduras, pasta y huevo	1		5	4					9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de lentejas con verduras y pescado bla	1			4										
			Segundo	-														
			Guarnición	Yogur sabor		2												
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de verduras, arroz y pescado blanco				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de lentejas con verduras y huevo	1		3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de zanahoria y pollo														
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de garbanzos con verduras y ternera														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de verduras, pasta y carne picada	1	2	3						9		11			14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de garbanzos con verduras y salmón				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de alubias con verduras y huevo			3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de verduras, pasta y merluza	1			4					9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	Yogur sabor		2												
		Martes	Primero	Puré de arroz con verduras y huevo			3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de lentejas con verduras y pescado bla	1			4										
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														14
		Jueves	Primero	Puré de cerdo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Puré de garbanzos con verduras y ternera														
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de merluza con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	Yogur sabor		2												
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de alubias con verduras y bacalao				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 6	Miércoles	Primero	Puré de verduras, pasta y huevo	1		3	4					9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de verduras, pasta y huevo	1		3	4					9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Puré de verduras, pasta y merluza	1			4					9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	Yogur sabor		2												