

Menú Basal 1-3 años

IN SITU AVILA
Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduritas	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamonicos de pollo asados a las finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	-	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos integrales	Arroz con pollo y zanahoria	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias pintas estofadas
Pollo en salsa de tomate	Garbanzos estofados con patata y pollo	Abadejo en salsa de puerros	Cinta de lomo fresca a la plancha	Tortilla francesa plancha
Coditos en blanco	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones integrales en salsa de queso	Judías verdes salteadas con zanahoria
Salmón al horno con eneldo	Tortilla de patata y cebolla horno	Pollo en salsa de manzana	Merluza en salsa verde (guisante)	Lentejas campesinas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduritas	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo fresca a la plancha	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduritas		
Ensalada de lechuga y maíz	-	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural y pan		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo e hipocalórica / diet

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

[illegible]

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

Menú Sin gluten ni carne

IN SITU AVILA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduritas	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Tortilla de patata y cebolla horno	Abadejo al horno con ajo y perejil
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía, zanahoria, calabacín)	Paella de verduritas	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias pintas estofadas
Revuelto de huevo salteado	Garbanzos estofados con verduras	Abadejo en salsa de puerros	Filete de merluza a la plancha	Tortilla francesa plancha
Coditos sin gluten en blanco	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Brócoli con patatas al vapor	Macarrones sin gluten en blanco salteados	Judías verdes salteadas con zanahoria
Salmón al horno con eneldo	Tortilla de patata y calabacín al horno	Garbanzos estofados con verduras	Merluza en salsa verde (guisante)	Tortilla francesa horno
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduritas	Arroz con salsa de tomate		
Filete de merluza a la plancha	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduritas		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin gluten ni carne	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)															
			Segundo	Abadejo al horno					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduritas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Viernes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón															14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				5											
			Guarnición	Coditos sin gluten en blanco															
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía									9				12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras									9						
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas															
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zana																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas																
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín															
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Miércoles	Primero	Brócoli con patatas al vapor															14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras															
			Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Macarrones sin gluten en blanco salteados										9						
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria																
		Segundo	Tortilla francesa horno				5												
		Guarnición	Patatas cocidas															14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduritas															
			Segundo	Tortilla francesa plancha				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Abadejo en salsa de verduritas					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía										9				12	14		
	Segundo	Garbanzos estofados con verduras																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
	Segundo	Revuelto de huevo salteado				5													
	Guarnición	Pisto de verduras salteado																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Jueves	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

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

Menú Sin naranja, mandarina, manzana ni kiwi

IN SITU AVILA
Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduritas	Crema de calabaza
		Calamares a la romana fritos	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamonicitos de pollo asados a las finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos integrales	Paella mixta (pollo, marisco)	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias pintas estofadas
Coditos con boloñesa de soja en salsa de tomate	Cocido completo	Abadejo en salsa de puerros	Hamburguesa mixta horno/plancha	Tortilla francesa plancha
-	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
21	22	23	24	25
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones integrales en salsa de queso	Judías verdes salteadas con jamón york
Salmón al horno con eneldo	Tortilla de patata y cebolla horno	Pollo en salsa de manzana	Merluza en salsa verde (guisante)	Lentejas campesinas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduritas	Arroz con salsa de tomate		
Lomo al horno	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduritas		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur y pan		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin naranja, mandarina, mandarina					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	ALTRAMUCCES	SULFITOS	
Sin naranja, mand	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)															
			Segundo	Calamares a la romana fritos	1		5		5										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduritas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Viernes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados a las finas hierb																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón															14
			Segundo	Coditos con boloñesa de soja en salsa de to	1								8	9	10	11			
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9			11		
			Segundo	Cocido completo	1	2	5							9					14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)					4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zana																
		Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	5							9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas																
		Segundo	Tortilla francesa plancha			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	5						9						14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Pollo en salsa de manzana															
			Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	5							9	10	11	12			
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con jamón york	1	2	5							9					14	
		Segundo	Lentejas campesinas	1															
		Guarnición	-																
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Lomo al horno	1	2	5						9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduritas															
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Abadejo en salsa de verduritas				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9			11				
	Segundo	Cocido completo	1	2	5							9					14		
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
	Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo																	
	Guarnición	Pisto de verduras salteado																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Jueves	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

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

Menú Sin PLV ni soja

IN SITU AVILA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduritas	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Tortilla francesa horno	Jamonicitos de pollo asados a las finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de ave con arroz	Arroz con pollo y zanahoria	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias pintas estofadas
Pollo en salsa de tomate	Garbanzos estofados con patata y pollo	Abadejo en salsa de puerros	Cinta de lomo fresca a la plancha	Tortilla francesa plancha
Arroz salteado con ajo	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Arroz salteado con ajo y cebolla	Judías verdes salteadas con zanahoria
Salmón al horno con eneldo	Tortilla francesa horno	Pollo en salsa de manzana	Merluza en salsa verde (guisante)	Lentejas campesinas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduritas	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo fresca a la plancha	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduritas		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



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

Menú Sin sal

IN SITU AVILA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduritas	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamonicos de pollo asados a las finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos integrales	Arroz con pollo y zanahoria	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias pintas estofadas
Pollo en salsa de tomate	Garbanzos estofados con patata y pollo	Abadejo en salsa de puerros	Cinta de lomo fresca a la plancha	Tortilla francesa plancha
Coditos en blanco	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones integrales en blanco salteados	Judías verdes salteadas con zanahoria
Salmón al horno con eneldo	Tortilla de patata y cebolla horno	Pollo en salsa de manzana	Merluza en salsa verde (guisante)	Lentejas campesinas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduritas	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo fresca a la plancha	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduritas		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Menú Triturado

IN SITU AVILA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Puré de arroz con verduras y abadejo	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín
		-	-	-
		Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
		y	y	y
14	15	16	17	18
Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de ternera con judía, zanahoria, calabacín	Puré de arroz con verduras y abadejo	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
21	22	23	24	25
Puré de arroz con verduras y salmón	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo	Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
28	29	30	01	02
Puré de zanahoria y cerdo	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de arroz con verduras y abadejo		
-	-	-		
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas		
y	y	y		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Legumbres



Pasta/Arroz



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SILFITOS	
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo				4											14
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Jueves	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y h				3											14	
		Segundo	-																
		Guarnición	Triturado de frutas																
	Viernes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín															14	
		Segundo	-																
		Guarnición	Triturado de frutas																
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín															14
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
		Martes	Primero	Puré de ternera con judía, zanahoria, calabacín															14
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo				4											14
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Jueves	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín															14	
		Segundo	-																
		Guarnición	Triturado de frutas																
	Viernes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y h				3											14	
		Segundo	-																
		Guarnición	Triturado de frutas																
Semana 3	Lunes	Primero	Puré de arroz con verduras y salmón				4												
		Segundo	-																
		Guarnición	Triturado de frutas																
	Martes	Primero	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín				3											14	
		Segundo	-																
		Guarnición	Triturado de frutas																
	Miércoles	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín															14	
		Segundo	-																
		Guarnición	Triturado de frutas																
Jueves	Primero	Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín					4										14		
	Segundo	-																	
	Guarnición	Triturado de frutas																	
Viernes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín			1												14		
	Segundo	-																	
	Guarnición	Triturado de frutas																	
Semana 4	Lunes	Primero	Puré de zanahoria y cerdo															14	
		Segundo	-																
		Guarnición	Triturado de frutas																
	Martes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y h				3											14	
		Segundo	-																
		Guarnición	Triturado de frutas																
	Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo					4										14	
		Segundo	-																
		Guarnición	Triturado de frutas																
Jueves	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín															14		
	Segundo	-																	
	Guarnición	Triturado de frutas																	
Viernes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín															14		
	Segundo	-																	
	Guarnición	Triturado de frutas																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Jueves	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

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

A horizontal banner image showing a stylized landscape with rolling hills, a red barn, and a fence, divided into five vertical panels by green lines. The landscape features rolling hills in shades of green and yellow, a red barn with a grey roof, a wooden fence, and several tall, thin trees. The sky is a light blue gradient. The entire banner is framed by a thin green border.

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

A horizontal banner image showing a stylized landscape with rolling hills, a red barn, and a fence, divided into five vertical panels by green lines. The landscape features rolling hills in shades of green and yellow, a red barn with a grey roof, a wooden fence, and several tall, thin trees. The sky is a light blue gradient.

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduritas	Crema de calabaza
		Calamares a la romana fritos	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín)	Paella mixta (pollo, marisco)	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias pintas estofadas
Coditos con boloñesa de soja en salsa de tomate	Garbanzos estofados con patata y pollo	Abadejo en salsa de puerros	Filete de merluza a la plancha	Tortilla francesa plancha
-	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones integrales en salsa de queso	Judías verdes salteadas con zanahoria
Salmón al horno con eneldo	Tortilla de patata y cebolla horno	Pollo en salsa de manzana	Merluza en salsa verde (guisante)	Lentejas campesinas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduritas	Arroz con salsa de tomate		
Filete de merluza a la plancha	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduritas		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin frutos secos ni melocotón

IN SITU AVILA
Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduritas	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamonicos de pollo asados a las finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos integrales	Paella mixta (pollo, marisco)	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias pintas estofadas
Pollo en salsa de tomate	Cocido completo	Abadejo en salsa de puerros	Hamburguesa mixta horno/plancha	Tortilla francesa plancha
Coditos en blanco	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
21	22	23	24	25
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones integrales en salsa de queso	Judías verdes salteadas con jamón york
Salmón al horno con eneldo	Tortilla de patata y calabacín al horno	Pollo en salsa de manzana	Merluza en salsa verde (guisante)	Lentejas campesinas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduritas	Arroz con salsa de tomate		
Lomo al horno	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduritas		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur y pan		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin frutos secos

IN SITU AVILA
Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduritas	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamonicos de pollo asados a las finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos integrales	Paella mixta (pollo, marisco)	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias pintas estofadas
Pollo en salsa de tomate	Cocido completo	Abadejo en salsa de puerros	Hamburguesa mixta horno/plancha	Tortilla francesa plancha
Coditos en blanco	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones integrales en salsa de queso	Judías verdes salteadas con jamón york
Salmón al horno con eneldo	Tortilla de patata y calabacín al horno	Pollo en salsa de manzana	Merluza en salsa verde (guisante)	Lentejas campesinas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduritas	Arroz con salsa de tomate		
Lomo al horno	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduritas		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin gluten

IN SITU AVILA
Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduritas	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamonicitos de pollo asados a las finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Paella mixta (pollo, marisco)	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias pintas estofadas
Pollo en salsa de tomate	Garbanzos estofados con patata y pollo	Abadejo en salsa de puerros	Cinta de lomo fresca a la plancha	Tortilla francesa plancha
Coditos sin gluten en blanco	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones sin gluten en blanco salteados	Judías verdes salteadas con zanahoria
Salmón al horno con eneldo	Tortilla de patata y calabacín al horno	Pollo en salsa de manzana	Merluza en salsa verde (guisante)	Magro horno/plancha
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduritas	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo fresca a la plancha	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduritas		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU AVILA
Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduritas	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Cinta de lomo fresca a la plancha	Jamonicos de pollo asados a las finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos sin huevo	Paella mixta (pollo, marisco)	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias pintas estofadas
Coditos sin huevo con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate	Garbanzos estofados con patata y pollo	Abadejo en salsa de puerros	Cinta de lomo fresca a la plancha	Escalope de pollo al horno
-	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones sin huevo en blanco salteados	Judías verdes salteadas con zanahoria
Salmón al horno con eneldo	Filete de cerdo horno/plancha	Pollo en salsa de manzana	Merluza en salsa verde (guisante)	Lentejas campesinas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduritas	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo fresca a la plancha	Escalope de pollo al horno	Abadejo en salsa de verduritas		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan		
05	06	07	08	09



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin lactosa

IN SITU AVILA
Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduritas	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamonicos de pollo asados a las finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos integrales	Paella mixta (pollo, marisco)	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias pintas estofadas
Coditos con boloñesa de soja en salsa de tomate	Garbanzos estofados con patata y pollo	Abadejo en salsa de puerros	Cinta de lomo fresca a la plancha	Tortilla francesa plancha
-	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones integrales en blanco salteados	Judías verdes salteadas con zanahoria
Salmón al horno con eneldo	Tortilla de patata y calabacín al horno	Pollo en salsa de manzana	Merluza en salsa verde (guisante)	Lentejas campesinas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduritas	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo fresca a la plancha	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduritas		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin legumbres ni leguminosas

IN SITU AVILA
Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Pisto de verduras salteado	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Tortilla francesa horno	Jamonicitos de pollo asados a las finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de ave con arroz	Arroz con pollo y zanahoria	Patata, zanahoria y puerro al vapor	Pisto de verduras con patata salteado
Pollo en salsa de tomate	Revuelto de huevo salteado	Abadejo en salsa de puerros	Cinta de lomo fresca a la plancha	Tortilla francesa plancha
Arroz salteado con ajo	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Yogur y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Pisto de verduras salteado	Arroz salteado con ajo y cebolla	Espinacas salteadas
Salmón al horno con eneldo	Tortilla francesa horno	Pollo en salsa de manzana	Filete de merluza a la plancha	Magro horno/plancha
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Yogur y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Acelgas con patatas salteadas	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo fresca a la plancha	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduritas		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Yogur y pan sin trazas de soja		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

A horizontal banner image showing a stylized landscape with rolling hills, a red barn, and a fence, divided into five vertical panels by green lines. The landscape features rolling hills in shades of green and yellow, a red barn with a grey roof, a wooden fence, and several tall, thin trees. The sky is a light blue gradient.

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin PLV

IN SITU AVILA
Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduritas	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamonicitos de pollo asados a las finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de ave con fideos	Paella mixta (pollo, marisco)	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias pintas estofadas
Coditos con boloñesa de soja en salsa de tomate	Garbanzos estofados con patata y pollo	Abadejo en salsa de puerros	Cinta de lomo fresca a la plancha	Tortilla francesa plancha
-	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones integrales en blanco salteados	Judías verdes salteadas con zanahoria
Salmón al horno con eneldo	Tortilla de patata y calabacín al horno	Pollo en salsa de manzana	Merluza en salsa verde (guisante)	Lentejas campesinas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduritas	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo fresca a la plancha	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduritas		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan		
05	06	07	08	09

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Ensalada Arroz apteico con tomate Frutas variadas frescas /	Menestra de verduras salteadas 30g de alubias blancas + verduras Frutas variadas frescas /	Crema de calabaza Pasta apteico salteado con verduras Frutas variadas frescas /
14	15	16	17	18
Coliflor al ajoarriero Pasta apteica con tomate Frutas variadas frescas /	Sopa de cocido con fideos apteicos 30g de garbanzos + verduras Frutas variadas frescas /	Ensalada Arroz apteico con verduras Frutas variadas frescas /	Patatas con judía verde, zanahoria y puerro Pasta apteica salteada con verduras Frutas variadas frescas /	Ensalada 30g de alubias pintas + verduras Frutas variadas frescas /
21	22	23	24	25
Ensalada Arroz apteico con verduras Frutas variadas frescas /	Crema de calabacín Pasta apteica con tomate Frutas variadas frescas /	Pisto de verduras con patata 30g de garbanzos + verduras Frutas variadas frescas /	Ensalada Pasta apteica salteada con verduras Frutas variadas frescas /	Judías verdes salteadas con zanahoria 30g de lentejas + verduras Frutas variadas frescas /
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria Arroz apteico con verduras Frutas variadas frescas /	Ensalada 30g de alubias blancas + verduras Frutas variadas frescas /	Acelgas con patatas salteadas Arroz apteico con tomate Frutas variadas frescas /	Sopa de cocido con fideos apteicos 30g de garbanzos + verduras Frutas variadas frescas /	Brocoli con patatas salteadas con pimenton Pasta apteica salteada con pisto de verduras Frutas variadas frescas /
05	06	07	08	09

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



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo