

01 - BASAL SIN SAL AÑADIDA

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Filete de jamon al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maiz Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maiz Yogur y pan	Garbanzos estofados sin tomate-pimiento Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Atún con salsa de tomate Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Hamburguesa de ternera al horno Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

carne



Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



carne



Huevo



Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 01 - basal sin sal añadida

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3			10	
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas										3		10		
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integrales	macarrones integrales a la napolitana	1		5							3		10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetales	Albóndigas vegetales en salsa de verduras										3				
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz a la zamorana	Arroz a la zamorana										3				
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				5		5								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas estofadas	Alubias pintas estofadas											3			
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	filete de jamon al horno	Filete de jamon al horno											3			
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortelana	Lentejas a la hortelana	1										3			
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno con ajo y perejil	Merluza al horno con ajo y perejil				3	5	5								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo con verduras sin sal	Pechuga de pollo con verduras sin sal														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de paprika	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	Coditos boloñesa vegetal con tomate	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas con patata y zanahoria	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1										3			
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de tomate natural	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en salsa verde	Filete de merluza en salsa verde				5	5	5								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	Sopa de cocido con fideos integrales	1									3	3		10	
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo	Cocido completo											3			
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con patatas	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas hortelana	Guiso de lentejas hortelana	1										3			
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barbacoa	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integrales con salsa de tomate	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3							3			10	
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno con picada de ajo y perejil	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				5		5								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	GARBANZOS ESTOFADOS sin tomate-pimiento	Garbanzos estofados sin tomate-pimiento											3			
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			5							3				
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de tomate	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas con patata y zanahoria	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1										3			
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con pollo	Arroz con pollo														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza a la crema con finas hierbas	Merluza a la crema con finas hierbas		2		3	5	5								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	Sopa de cocido con fideos integrales	1									3	3		10	
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo	Cocido completo											3			
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa de ternera al horno	Hamburguesa de ternera al horno										3				
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacín y patata	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo al horno	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitana	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

02 - ASTRINGENTE

CATERING VALLADOLID

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05	06	07	08	09
Pasta en blanco Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Salmón al horno en su jugo sin ajo Fruta fresca y pan integral	Arroz en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Crema de calabacín y patata Cinta de lomo al horno sin ajo-cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz en blanco Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno sin ajo Fruta fresca y pan integral	Arroz en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz en blanco Merluza al horno con patatas Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Patata y zanahoria baby Pechuga de pavo al horno sin ajo Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Pasta en blanco Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Yogur y pan	Arroz en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria sin ajo-cebolla Atún en su jugo Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Arroz en blanco Tortilla francesa Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Merluza en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno Yogur y pan	Crema de calabacín y patata Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 02 - astringente

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	pechuga de pollo al	Pechuga de pollo al horno														
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de polli	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	pasta en blanco N	Pasta en blanco	1		3						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz en blanco N	Arroz en blanco														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	salmón en su jugo	Salmón al horno en su jugo sin ajo				3										
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz en blanco N	Arroz en blanco														
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno sin ajo-cebolla														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	arroz en blanco N	Arroz en blanco														
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno cc	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patata en blanco N	Patata en blanco														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno sin ajo														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz en blanco N	Arroz en blanco														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz en blanco N	Arroz en blanco														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	merluza al horno cc	Merluza al horno con patatas				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pollo al	Pechuga de pollo al horno														
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	patata y zanahanhor	Patata y zanahoria baby														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno sin ajo														
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	contramuslo de pol	Contramuslo de pollo al horno														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	pasta en blanco N	Pasta en blanco	1		3						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno cc	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	arroz en blanco N	Arroz en blanco														
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz con zanahori	Arroz con zanahoria sin ajo-cebolla														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun en su jugo ND	Atún en su jugo				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	arroz en blanco N	Arroz en blanco														
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz en blanco N	Arroz en blanco														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pollo al	Pechuga de pollo al horno														
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	arroz en blanco N	Arroz en blanco														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	arroz en blanco N	Arroz en blanco
--------	----	-------	---------	-------------------	-----------------

04 - HIPOCALORICA, BAJA EN GRASA Y COLESTEROL

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz campesina Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Contramuslo de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Yogur y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Atún con salsa de tomate Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Arroz campesina Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Yogur y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 04 - hipocalorica, baja en grasa y colesterol

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		5						3			10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integre	macarrones integrales a la napolitana	1		5						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortel	Lentejas a la hortelana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta rojo y verde														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo c	Pechuga de pollo con verduras														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor con patatas	Coliflor con patatas														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									5				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		5						3			10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	contramuslo de pol	Contramuslo de pollo al horno														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integre	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			5						3					
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza en salsa d	Merluza en salsa de zanahoria				3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacír	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

09 - SIN LACTOSA-SIN FRUTOS SECOS

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz campesina Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Yogur de soja y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz c/zanahoria Atún con salsa de tomate Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Arroz campesina Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur de soja y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 09 - sin lactosa-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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido cor Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N Cocido completo										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integre macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N Arroz campesina														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la horteL Lentejas a la hortelana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno cc Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo c Pechuga de pollo con verduras														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	Sopa de cocido cor Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo N Cocido completo										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barb Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integre Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno cc Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofadc Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N Arroz campesina														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza al horno cc Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de cocido cor Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo N Cocido completo										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas									3					
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de terne Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

11 - SIN CERDO ESTRUCTA

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz campesina Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Abadejo en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Yogur y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz c/zanahoria Atún con salsa de tomate Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Arroz campesina Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Yogur y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

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: 11 - sin cerdo estricta

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		5						3			10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integre	macarrones integrales a la napolitana	1		5						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegeta	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	abadejo en su jugo	Abadejo en su jugo				3										
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la horte	Lentejas a la hortalana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				5	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	cordón bleu N	Cordón bleu	1	2	5						3		10	10	10	
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	Coditos con boloñe	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		5					3	3			10		
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				5	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		5						3			10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3			
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortalana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barb	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integre	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1										3			
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza a la crema	Merluza a la crema con finas hierbas		2		5	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		5						3			10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3			
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de terne	Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

12 - SIN CARNE ESTRUCTA

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Tortilla de patata Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz campesina Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Abadejo en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Caballa al ajoarriero Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Yogur y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz c/ zanahoria Atún con salsa de tomate Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Arroz campesina Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras Garbanzos estofados Yogur y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla francesa Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 12 - sin carne estricta

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de verduras N	Sopa de verduras														
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integr	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	abadejo en su jugo	Abadejo en su jugo				3										
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la horte	Lentejas a la hortelana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	Coditos con boloñe	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de verduras N	Sopa de verduras														
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	caballa al ajoarrie	Caballa al ajoarriero				3										
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integr	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza a la crema	Merluza a la crema con finas hierbas		2		3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de verduras N	Sopa de verduras														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	caballa al ajoarrie	Caballa al ajoarriero				3										
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

14 - PLV-SIN SOJA-FSECOS

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	02 Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	06 Arroz campesina Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	07 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan	08 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	09 Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maiz Fruta fresca y pan
12 FESTIVO	13 Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	14 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	15 Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan
19 Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	20 Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	21 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maiz Yogur de soja y pan	22 Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	23 Arroz c/zanahoria Atún con salsa de tomate Fruta fresca y pan
26 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	27 Arroz campesina Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Yogur de soja y pan	29 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO

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...

Pasta/Arroz

Verdura



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: 14 - plv-sin soja-fsecos

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluten) caldo natural														
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni h	Pasta sin gluten) huevo con salsa de tomate														
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetales	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la horte	Lentejas a la hortelana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas l	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluten) caldo natural														
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barb	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	pasta sin gluten ni h	Pasta sin gluten) huevo con salsa de tomate														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria l	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas l	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza en salsa d	Merluza en salsa de zanahoria				3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluten) caldo natural														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

18 - SIN FRUTOS SECOS

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con bacon n Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata, calabacín, zanahoria y acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Yogur y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Atún con salsa de tomate Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 18 - 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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integrales	macarrones integrales a la napolitana	1		5						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetales	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz a la zamorana	Arroz a la zamorana									3					
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas estofadas	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al horno	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortalana	Lentejas a la hortalana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno con ajo y perejil	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	cordón bleu N	Cordón bleu	1	2	3						3		10	10	10	
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de paprika	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al horno con patatas	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas con patata y zanahoria	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de tomate natural	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en salsa verde	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo	Cocido completo										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	Judías verdes salteadas con bacon	Judías verdes salteadas con bacon n									3					
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas hortalana	Guiso de lentejas hortalana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barbacoa	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integrales con salsa de tomate	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno con picada de ajo y perejil	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofados	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			5						3					
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de tomate	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas con patata y zanahoria	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con pollo	Arroz con pollo														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza a la crema con finas hierbas	Merluza a la crema con finas hierbas		2		3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo	Cocido completo										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate	Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacín y patata	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo al horno	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitana	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	02 Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y Pan sin gluten
05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y Pan sin gluten	06 Arroz a la zamorana Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	07 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y Pan sin gluten	08 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	09 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten
12 FESTIVO	13 Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	14 Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten	15 Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y Pan sin gluten
19 Judías verdes con patatas Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten	20 Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	21 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maiz Yogur y Pan sin gluten	22 Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	23 Arroz c/zanahoria Atún con salsa de tomate Fruta fresca y Pan sin gluten
26 Garbanzos estofados Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten	27 Arroz con pollo Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Yogur y Pan sin gluten	29 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 20 - celiaca (intolerancia al 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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetales	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz a la zamorana	Arroz a la zamorana									3					
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas estof	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno cc	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo c	Pechuga de pollo con verduras														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barb	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno cc	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con pollo N	Arroz con pollo														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza a la crema	Merluza a la crema con finas hierbas		2		3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de terne	Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

21 - INTOLERANTE LACTOSA-ALERGIA PLV-SIN TERN

CATERING VALLADOLID

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz campesina Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Yogur de soja y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz c/zanahoria Atún con salsa de tomate Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Arroz campesina Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Yogur de soja y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

carne



Pescado



Huevo



carne

Pescado



Verdura



carne

Legumbres



Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 21 - intolerante lactosa-alergia plv-sin tern

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		5						3			10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra	macarrones integrales a la napolitana	1		5						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetale	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				5		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortel	Lentejas a la hortelana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta rojo y verde														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo c	Pechuga de pollo con verduras														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	Coditos con boloñe	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		5					3	3			10		
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									5				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				5	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		5						3			10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3			
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									5				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barb	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integra	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										5				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1										3			
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza en salsa d	Merluza en salsa de zanahoria				3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		5						3			10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										5				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

23 - SIN TOMATE

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05	06	07	08	09
Pasta en blanco Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salchichas rojas al horno n Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana sin tomate-pimiento Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana sin tomate-pimiento Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz con champiñones Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana sin tomate-pimiento Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Contramuslo de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Pasta en blanco Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Yogur y pan	Garbanzos estofados sin tomate-pimiento Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Atún en su jugo Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Lentejas a la hortelana sin tomate-pimiento Tortilla francesa Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Arroz c/zanahoria Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Hamburguesa de ternera al horno Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

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: 23 - sin tomate

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	pasta en blanco N	Pasta en blanco	1		3						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas con	Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	salchichas rojas al	Salchichas rojas al horno n														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	LENTEJAS A LA HOÍ	Lentejas a la hortelana sin tomate-pimiento	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas si	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde sin tomate														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	cordón bleu N	Cordón bleu	1	2	3						3		10	10	10	
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	LENTEJAS A LA HOÍ	Lentejas a la hortelana sin tomate-pimiento	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana sin tomate pimiento	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	contramuslo de po	Contramuslo de pollo al horno														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	pasta en blanco N	Pasta en blanco	1		3						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	GARBANZOS ESTO	Garbanzos estofados sin tomate pimiento										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun en su jugo ND	Atún en su jugo				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	LENTEJAS A LA HOÍ	Lentejas a la hortelana sin tomate-pimiento	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz c/zanahoria	Arroz c/zanahoria														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza a la crema	Merluza a la crema con finas hierbas		2		3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa de te	Hamburguesa de ternera al horno									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	arroz con champiñArroz con champiñones
--------	----	-------	---------	--

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Merluza al horno con patatas Pisto de verduras Fruta fresca y Pan sin gluten
05	06	07	08	09
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y Pan sin gluten	Arroz campesina Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y Pan sin gluten	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Abadejo en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Acelgas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y Pan sin gluten
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Tortilla francesa Fruta fresca y Pan sin gluten	Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Caballa al ajoarriero Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maiz Yogur y Pan sin gluten	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz c/zanahoria Atún con salsa de tomate Fruta fresca y Pan sin gluten
26	27	28	29	30
Acelgas con patatas Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten	Arroz campesina Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras Garbanzos estofados Yogur y Pan sin gluten	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Abadejo con cebolla Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 28 - celiaco no 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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de verduras N Sopa de verduras														
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofadc Garbanzos estofados										5				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno cc Merluza al horno con patatas				3	3	3								
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetalr Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N Arroz campesina														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas estoí Alubias pintas estofadas											3			
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	abadejo en su jugo Abadejo en su jugo				3										
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	garbanzos estofadc Garbanzos estofados											3			
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno cc Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimientto rojo y verde														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo c Pechuga de pollo con verduras														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	merluza al horno cc Merluza al horno con patatas				3	3	3								
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	acelgas con patata Acelgas con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de verduras N Sopa de verduras														
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	garbanzos estofadc Garbanzos estofados											3			
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND Tortilla francesa			3											
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	caballa al ajoarrierc Caballa al ajoarriero				3										
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno cc Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofadc Garbanzos estofados											3			
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	acelgas con patata Acelgas con patatas														
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N Arroz campesina														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza a la crema Merluza a la crema con finas hierbas		2		3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de verduras N Sopa de verduras														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	garbanzos estofadc Garbanzos estofados											3			
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	abadejo con ceboll Abadejo con cebolla				3										
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacír Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno cc Merluza al horno con patatas				3	3	3								
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

29 - CELIACO SIN PESCADO BLANCO-GARBANZO

CATERING VALLADOLID

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	02 Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y Pan sin gluten
05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y Pan sin gluten	06 Arroz a la zamorana Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	07 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y Pan sin gluten	08 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	09 Acelgas con patatas Salmón al horno en su jugo Lechuga con maíz Fruta fresca y Pan sin gluten
12 FESTIVO	13 Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	14 Acelgas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten	15 Arroz con salsa de tomate natural Caballa al horno Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten
19 Judías verdes con patatas Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten	20 Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	21 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Salmón al horno en su jugo Lechuga con maíz Yogur y Pan sin gluten	22 Espinacas con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	23 Arroz tres delicias Atún con salsa de tomate Fruta fresca y Pan sin gluten
26 Acelgas con patatas Tortilla francesa Lechuga con maíz Fruta fresca y Pan sin gluten	27 Arroz con pollo Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Yogur y Pan sin gluten	29 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 29 - celiaco sin pescado blanco-garbanzo

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón														
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras										3				
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz a la zamorana	Arroz a la zamorana										3				
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas														
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3								3			
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	acelgas con patata	Acelgas con patatas														
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	salmón en su jugo l	Salmón al horno en su jugo				3										
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo c	Pechuga de pollo con verduras														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	acelgas con patata	Acelgas con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	caballa al horno NC	Caballa al horno				3		3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barb	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	salmón en su jugo l	Salmón al horno en su jugo				3										
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	espinacas con pate	Espinacas con patatas														
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias l	Arroz tres delicias			3							3				
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	acelgas con patata	Acelgas con patatas														
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con pollo N	Arroz con pollo														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	caballa al horno NC	Caballa al horno				3		3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de terne	Filete ruso de ternera con tomate										3				
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

30 - SIN HUEVO

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	02 Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	06 Arroz a la zamorana Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	07 Alubias pintas estofadas Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	08 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	09 Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan
12 FESTIVO	13 Coliflor en salsa de paprika Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan integral	14 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan	15 Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan
19 Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	20 Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	21 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Yogur y pan	22 Garbanzos estofados Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	23 Arroz c/zanahoria Atún con salsa de tomate Fruta fresca y pan
26 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Escalope de pollo con patatas Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	27 Arroz con pollo Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Yogur y pan	29 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 30 - sin 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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni h	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetales	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz a la zamorana	Arroz a la zamorana									3					
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas estofadas	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	filete de magro al horno	Filete de magro al horno														
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al horno	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortelana	Lentejas a la hortelana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno con ajo y perejil	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo con verduras	Pechuga de pollo con verduras														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de paprika	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							3	3					
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas con patata y zanahoria	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo con patatas	Escalope de pollo con patatas														
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de tomate natural	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en salsa verde	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo	Cocido completo														
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con patatas	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas hortelana	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barbacoa	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	pasta sin gluten ni huevo con salsa de tomate	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno con picada de ajo y perejil	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofados	Garbanzos estofados														
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	filete de magro al horno	Filete de magro al horno														
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de tomate	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas con patata y zanahoria	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	escalope de pollo con patatas	Escalope de pollo con patatas														
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con pollo	Arroz con pollo														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza a la crema	Merluza a la crema con finas hierbas		2		3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo	Cocido completo														
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate	Filete ruso de ternera con tomate														
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata									3					
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo al horno	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Salmón al horno en su jugo Lechuga con maíz Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa de zanahoria Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con bacon n Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata, calabacín, zanahoria y acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Salmón al horno en su jugo Lechuga con maíz Yogur y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Atún con salsa de tomate Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Caballa al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con batatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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

Pescado

Legumbres

carne



Para cenar puede ser...



carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 31 - sin marisco

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integrales	macarrones integrales a la napolitana	1		5						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetales	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz a la zamorana	Arroz a la zamorana									3					
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al horno	Cinta de lomo al horno														
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas estofadas	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al horno	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortalana	Lentejas a la hortalana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	salmón en su jugo	Salmón al horno en su jugo				5										
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	cordón bleu N	Cordón bleu	1	2	5						3		10	10	10	
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de paprika	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	Coditos boloñesa vegetal con tomate	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		5					3	3			10		
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de tomate natural	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	abadejo en salsa de zanahoria	Abadejo en salsa de zanahoria				5										
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes salteadas con bacon n	Judías verdes salteadas con bacon n									3					
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas hortalana	Guiso de lentejas hortalana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barbacoa	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integrales con salsa de tomate	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	salmón en su jugo	Salmón al horno en su jugo				5										
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofados	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			5						3					
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de tomate	Atún con salsa de tomate				5										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con pollo N	Arroz con pollo														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	caballa al horno con patatas	Caballa al horno con patatas				5										
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate	Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo al horno	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitana	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

32 - SIN PESCADO-MARISCO.MOLUSCO-CRUSTACEO

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Pechuga de pavo al horno con patatas Lechuga con maíz Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno con patatas Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con bacon n Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno con patatas Lechuga con maíz Yogur y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Pavo en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 32 - sin pescado-marisco.molusco-crustaceo

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integrales	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetales	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz a la zamorana	Arroz a la zamorana									3					
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al horno	Cinta de lomo al horno														
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas estofadas	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al horno	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortelana	Lentejas a la hortelana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al horno con patatas	Pechuga de pavo al horno con patatas														
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	cordón bleu N	Cordón bleu	1	2	3						3		10	10	10	
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de paprika	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	Coditos boloñesa vegetal con tomate	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de tomate natural	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	pechuga de pavo al horno con patatas	Pechuga de pavo al horno con patatas														
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo	Cocido completo										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes salteadas con bacon n	Judías verdes salteadas con bacon n									3					
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas hortelana	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barbacoa	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integrales con salsa de tomate	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pavo al horno con patatas	Pechuga de pavo al horno con patatas														
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofados	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	cinta de lomo al horno	Cinta de lomo al horno														
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas con patata y zanahoria	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con pollo N	Arroz con pollo														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	pavo en salsa de zanahorias	Pavo en salsa de zanahorias														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo	Cocido completo										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate	Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacín y patata	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo al horno	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitana	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

33 - SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS

CATERING VALLADOLID

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	02 Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	06 Arroz con champiñones Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	07 Arroz con champiñones Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	08 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	09 Crema de puerro y zanahoria Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maiz Fruta fresca y pan
12 FESTIVO	13 Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	14 Crema de puerro y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	15 Arroz con salsa de tomate natural Merluza en su jugo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan
19 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	20 Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	21 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maiz Yogur y pan	22 Crema de coliflor Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	23 Arroz c/zanahoria Atún con salsa de tomate Fruta fresca y pan
26 Crema de puerro y zanahoria Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	27 Arroz c/zanahoria Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Yogur y pan	29 Crema de calabacín y patata Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 33 - 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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno con pimientos														
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón														10
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	crema de puerro y z	Crema de puerro y zanahoria														
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas de p	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	contramuslo de pol	Contramuslo de pollo al horno con champiñones														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de puerro y z	Crema de puerro y zanahoria														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno con pimientos														
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barb	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	crema de coliflor N	Crema de coliflor														
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	crema de puerro y z	Crema de puerro y zanahoria														
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza a la crema	Merluza a la crema con finas hierbas		2		3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno con pimientos														
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

34 - SIN FRUTOS SECOS, SIN CURRY Y SIN MOSTAZA

CATERING VALLADOLID

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	02 Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	06 Arroz a la zamorana Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	07 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	08 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	09 Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maiz Fruta fresca y pan
12 FESTIVO	13 Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	14 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	15 Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan
19 Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	20 Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Contramuslo de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	21 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maiz Yogur y pan	22 Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	23 Arroz c/zanahoria Atún con salsa de tomate Fruta fresca y pan
26 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	27 Arroz con pollo Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Yogur y pan	29 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 34 - sin frutos secos, sin curry y sin mostaza

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										5				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetales	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									5					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz a la zamorana	Arroz a la zamorana									5					
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas estof	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la horte	Lentejas a la hortalana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno cc	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pavo en salsa de za	Pavo en salsa de zanahorias														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortalana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	contramuslo de pol	Contramuslo de pollo al horno														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno cc	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con pollo N	Arroz con pollo														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza a la crema	Merluza a la crema con finas hierbas		2		3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de terne	Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

35 - SIN CALABAZA-FRUTOS SECOS

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz campesina Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Yogur y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Atún con salsa de tomate Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Arroz campesina Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados Yogur y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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



Huevo



Verdura



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 35 - sin calabaza-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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integre	macarrones integrales a la napolitana	1		5						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetale	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortel	Lentejas a la hortelana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno cc	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	cordón bleu N	Cordón bleu	1	2	3						3		10	10	10	
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barb	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integre	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno cc	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			5						3					
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza a la crema	Merluza a la crema con finas hierbas		2		3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de terne	Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacír	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

36 - SIN GLUTEN SIN FRUTOS SECOS

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	02 Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y Pan sin gluten
05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y Pan sin gluten	06 Arroz a la zamorana Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	07 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y Pan sin gluten	08 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	09 Acelgas con patatas Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten
12 FESTIVO	13 Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	14 Acelgas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten	15 Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y Pan sin gluten
19 Judías verdes con patatas Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten	20 Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	21 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maiz Yogur y Pan sin gluten	22 Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	23 Arroz c/zanahoria Atún con salsa de tomate Fruta fresca y Pan sin gluten
26 Acelgas con patatas Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten	27 Arroz con pollo Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Yogur y Pan sin gluten	29 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO

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

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

37 - SIN LACTOSA-LEGUMBRE-GLUTEN-F.SECOS

CATERING VALLADOLID

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Contramuslo de pollo al horno con champiñones Fruta fresca y pan integral	02 Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y Pan sin gluten
05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro al horno Fruta fresca y Pan sin gluten	06 Arroz con salsa de tomate natural Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	07 Arroz con champiñones Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y Pan sin gluten	08 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	09 Crema de puerro y zanahoria Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten
12 FESTIVO	13 Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	14 Crema de puerro y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	15 Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Contramuslo de pollo al horno con champiñones Fruta fresca y Pan sin gluten
19 Patata y zanahoria baby Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten	20 Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	21 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maiz Yogur de soja y Pan sin gluten	22 Crema de coliflor Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	23 Arroz c/zanahoria Atún con salsa de tomate Fruta fresca y Pan sin gluten
26 Crema de puerro y zanahoria Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten	27 Arroz con salsa de tomate natural Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Contramuslo de pollo al horno con champiñones Yogur de soja y Pan sin gluten	29 Crema de calabacín y patata Filete de ternera al horno c/champ Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO

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: 37 - sin lactosa-legumbre-gluten-f.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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	contramuslo de pol	Contramuslo de pollo al horno con champiñones														
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de polli	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiññ	Arroz con champiñones														
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	crema de puerro y z	Crema de puerro y zanahoria														
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patata en blanco N	Patata en blanco														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de puerro y z	Crema de puerro y zanahoria														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	contramuslo de pol	Contramuslo de pollo al horno con champiñones														
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	patata y zananahor	Patata y zananahoria baby														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barb	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	crema de coliflor N	Crema de coliflor														
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	crema de puerro y z	Crema de puerro y zanahoria														
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	contramuslo de pol	Contramuslo de pollo al horno con champiñones														
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	crema de calabacír	Crema de calabacín y patata														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	filete de ternera al l	Filete de ternera al horno c/champ														
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacír	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

38 - SIN PLV(S/TERNERA)-HUEVO-GLUTEN-SOJA-FSEC-PESCADO-MARISCO

CATERING VALLADOLID
octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	02 Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y Pan sin gluten
05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro al horno Fruta fresca y Pan sin gluten	06 Arroz c/zanahoria Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	07 Alubias pintas estofadas Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y Pan sin gluten	08 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	09 Acelgas con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten
12 FESTIVO	13 Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	14 Acelgas con patatas Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	15 Arroz con salsa de tomate natural Filete de magro c/champiñones Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y Pan sin gluten
19 Judías verdes con patatas Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten	20 Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	21 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno con patatas Lechuga con maiz Yogur de soja y Pan sin gluten	22 Garbanzos estofados Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	23 Arroz c/zanahoria Cinta de lomo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten
26 Acelgas con patatas Filete de magro al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten	27 Arroz c/zanahoria Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Yogur de soja y Pan sin gluten	29 Crema de calabacín y patata Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Para cenar puede ser...



carne

Pescado

Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 38 - sin plv(s/ternera)-huevo-gluten-soja-fsec-pescado-marisco

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural													
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón												10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts													
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno													
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz c/zanahoria	N Arroz c/zanahoria													
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno													
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas									3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno													
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)													
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno													
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	acelgas con patata:	Acelgas con patatas													
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas													
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas	N Patatas guisadas con zanahoria, pimienta rojo y verde													
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pavo en salsa de za	Pavo en salsa de zanahorias													
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika													
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas													
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	acelgas con patata:	Acelgas con patatas													
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno													
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural													
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de magro c/c	Filete de magro c/champiñones													
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural													
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas													
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno													
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)													
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barb	Pollo en salsa barbacoa													
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas													
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno													
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria	N Arroz c/zanahoria													
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno													
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	acelgas con patata:	Acelgas con patatas													
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno													
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz c/zanahoria	N Arroz c/zanahoria													
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno													
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural													
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	crema de calabacír	Crema de calabacín y patata													
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno													
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacír	Crema de calabacín y patata													
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno													
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana													

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	02 Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	06 Arroz con champiñones Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	07 Arroz con champiñones Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	08 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	09 Acelgas con patatas Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maiz Fruta fresca y pan
12 FESTIVO	13 Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	14 Acelgas con patatas Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan	15 Arroz con salsa de tomate natural Merluza en su jugo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan
19 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	20 Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	21 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maiz Yogur y pan	22 Crema de coliflor Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	23 Arroz c/zanahoria Atún con salsa de tomate Fruta fresca y pan
26 Acelgas con patatas Escalope de pollo con patatas Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	27 Arroz c/zanahoria Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Yogur y pan	29 Crema de calabacín y patata Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO

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: 49 - s/legumbres-huevo-f.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 es disponible cada día en el comedor.

[illegible]

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

50 - SIN LENTEJAS, SIN FRUTOS SECOS

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Acelgas con patatas Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Acelgas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata, calabacín, zanahoria y acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Yogur y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Atún con salsa de tomate Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Acelgas con patatas Tortilla francesa Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 50 - sin lentejas, 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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integrales	macarrones integrales a la napolitana	1		5						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al horno	Filete de magro al horno														
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz a la zamorana	Arroz a la zamorana									3					
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				5		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas estofadas	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al horno	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	acelgas con patatas	Acelgas con patatas														
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno con ajo y perejil	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	cordón bleu N	Cordón bleu	1	2	5						3		10	10	10	
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de paprika	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al horno con patatas	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	acelgas con patatas	Acelgas con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de tomate natural	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en salsa verde	Filete de merluza en salsa verde				5	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo	Cocido completo										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con patatas	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al horno	Pechuga de pavo al horno														
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barbacoa	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integrales con salsa de tomate	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno con picada de ajo y perejil	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofados	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata ND	Tortilla de patata			5											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			5						3					
23-oct																			

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

51 - SIN SAL-AZÚCAR

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Filete de jamon al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maiz Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Filete de jamon al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz con champiñones Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes al ajoarriero Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata, calabacín, zanahoria y acelaa) Contramuslo de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maiz Yogur y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz c/ zanahoria Atún en su jugo Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras Garbanzos estofados Yogur y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con batatas Filete de jamon al horno Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

carne



Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 51 - sin sal-azúcar

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de verduras N	Sopa de verduras														
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integr	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	filete de jamon al h	Filete de jamon al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortel	Lentejas a la hortelana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo c	Pechuga de pollo con verduras sin sal														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	filete de jamon al h	Filete de jamon al horno														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de verduras N	Sopa de verduras														
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes al ajo	Judías verdes al ajoarriero														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	contramuslo de po	Contramuslo de pollo al horno														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integr	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun en su jugo ND	Atún en su jugo				3										

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	arroz con champiñArroz con champiñones
--------	----	-------	---------	--

63 - NO FRUTOS SECOS NO HUEVO

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	02 Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	06 Arroz a la zamorana Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	07 Alubias pintas estofadas Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	08 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	09 Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan
12 FESTIVO	13 Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	14 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan	15 Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan
19 Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	20 Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	21 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Yogur y pan	22 Garbanzos estofados Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	23 Arroz c/zanahoria Atún con salsa de tomate Fruta fresca y pan
26 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Escalope de pollo con patatas Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	27 Arroz con pollo Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Yogur y pan	29 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 63 - no frutos secos no 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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										5				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetales	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									5					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz a la zamorana	Arroz a la zamorana									5					
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas estof	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortal	Lentejas a la hortalana	1									5				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo c	Pechuga de pollo con verduras														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo c	Escalope de pollo con patatas														
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									5				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barb	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										5				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	escalope de pollo c	Escalope de pollo con patatas														
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con pollo N	Arroz con pollo														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza a la crema	Merluza a la crema con finas hierbas		2		3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de terne	Filete ruso de ternera con tomate									5					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

64 - TRITURADA

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan integral	02 Crema de brócoli Triturado de verduras y pollo Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05 Crema de puerro y zanahoria Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	06 Triturado de zanahorias y arroz Triturado de zanahoria y pescado Fruta fresca y pan integral	07 Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	08 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Triturado de verduras y pollo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	09 Triturado de verduras y lentejas Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan
12 FESTIVO	13 Crema de brócoli Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan integral	14 Triturado de verduras y lentejas Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Yogur y pan	15 Triturado de zanahorias y arroz Triturado de calabacín y pescado Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	16 Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan
19 Crema de judías verdes Triturado de verduras y lentejas Fruta fresca y pan	20 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Triturado de verduras y pollo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	21 Crema de puerro y zanahoria Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Yogur y pan	22 Triturado de verduras y garbanzos Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	23 Triturado de zanahorias y arroz Triturado de zanahoria y pescado Fruta fresca y pan
26 Triturado de verduras y lentejas Triturado de verduras y huevo Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	27 Triturado de zanahorias y arroz Triturado de verduras y pescado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos Yogur y pan	29 Crema de calabacín y patata Triturado de verduras y pollo Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 64 - triturada

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	triturado de patata, Triturado de patata, zanahoria y calabacín															
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	triturado de verdur; Triturado de verduras y garbanzos															
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	crema de brócoli N Crema de brócoli															
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	triturado de verdur; Triturado de verduras y pollo															
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	crema de puerro y z Crema de puerro y zanahoria															
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	triturado de verdur; Triturado de verduras y garbanzos															
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	triturado de zanahc Triturado de zanahorias y arroz															
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	triturado de zanahc Triturado de zanahoria y pescado															
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	triturado de verdur; Triturado de verduras y alubias															
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de verdur; Triturado de verduras y huevo															
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)															
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	triturado de verdur; Triturado de verduras y pollo															
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	triturado de verdur; Triturado de verduras y lentejas															
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno cc Merluza al horno con ajo y perejil															
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	crema de patata NI Crema de patata															
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	triturado de verdur; Triturado de verduras y pollo															
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	crema de brócoli N Crema de brócoli															
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	triturado de verdur; Triturado de verduras y garbanzos															
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	triturado de verdur; Triturado de verduras y lentejas															
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de verdur; Triturado de verduras y huevo															
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	triturado de zanahc Triturado de zanahorias y arroz															
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	triturado de calabac Triturado de calabacin y pescado															
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	triturado de patata, Triturado de patata, zanahoria y calabacín															
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	triturado de verdur; Triturado de verduras y garbanzos															
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	crema de judias ver Crema de judias verdes															
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	triturado de verdur; Triturado de verduras y lentejas															
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)															
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	triturado de verdur; Triturado de verduras y pollo															
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de puerro y z Crema de puerro y zanahoria															
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno cc Abadejo al horno con picada de ajo y perejil															
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	triturado de verdur; Triturado de verduras y garbanzos															
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	triturado de verdur; Triturado de verduras y huevo															
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	triturado de zanahc Triturado de zanahorias y arroz															
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	triturado de zanahc Triturado de zanahoria y pescado															
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	triturado de verdur; Triturado de verduras y lentejas															
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	triturado de verdur; Triturado de verduras y huevo															
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	triturado de zanahc Triturado de zanahorias y arroz															
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	triturado de verdur; Triturado de verduras y pescado															
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	triturado de patata, Triturado de patata, zanahoria y calabacín															
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de verdur; Triturado de verduras y garbanzos															
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	crema de calabacir Crema de calabacín y patata															
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	triturado de verdur; Triturado de verduras y pollo															
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir Crema de calabacín y patata															
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	triturado de verdur; Triturado de verduras y pavo															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	triturado de zanahc Triturado de zanahorias y arroz															

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	triturado de zanahc Triturado de zanahorias y arroz
--------	----	-------	---------	---

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Tortilla de patata y calabacín Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz campesina Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salchichas rojas al horno n Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata, calabacín, zanahoria y acelaa) Filete de ternera con patata panadera Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Yogur y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz c/ zanahoria Atún con salsa de tomate Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Arroz campesina Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras Garbanzos estofados Yogur y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 68 - sin aves

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de verduras N	Sopa de verduras														
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón			5										10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	tortilla de patata y c	Tortilla de patata y calabacín			5						3			10		
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integr	macarrones integrales a la napolitana	1		5						3					
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				5		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	salchichas rojas al	Salchichas rojas al horno n														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortel	Lentejas a la hortelana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	Coditos con boloñe	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		5					3	3			10		
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									5				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				5	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de verduras N	Sopa de verduras														
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									5				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	Filete de ternera co	Filete de ternera con patata panadera														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integr	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										5				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza a la crema	Merluza a la crema con finas hierbas		2		3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de verduras N	Sopa de verduras														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de terne	Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	caballa al ajoarrie	Caballa al ajoarriero				3										
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

71 - PLV, SIN HUEVO, SIN CARNE, SIN F.SECOS

CATERING VALLADOLID

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Acelgas con patatas Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05	06	07	08	09
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz campesina Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Acelgas con patatas Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Abadejo en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maiz Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas ecológicas con patata v zanahoria Brócoli con patatas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Fogonero con tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maiz Yogur de soja y pan	Garbanzos estofados Acelgas con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz c/zanahoria Atún con salsa de tomate Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas ecológicas con patata v zanahoria Brócoli con patatas Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Arroz campesina Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras Garbanzos estofados Yogur de soja y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Bacalao en su jugo Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 71 - plv, sin huevo, sin carne, sin f.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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de verduras N	Sopa de verduras														
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										5				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	acelgas con patata	Acelgas con patatas														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									5					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	acelgas con patata	Acelgas con patatas														
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	abadejo en su jugo	Abadejo en su jugo				3										
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la horte	Lentejas a la hortalana	1									5				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	abadejo en su jugo	Abadejo en su jugo				3										
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con patatas				3	3	3								
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas ecológicas con patata y zanahoria										3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas													10	
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza e	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de verduras N	Sopa de verduras														
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									5				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	fogonero con toma	Fogonero con tomate				3	3	3								
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										5				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	acelgas con patata	Acelgas con patatas														
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas ecológicas con patata y zanahoria										3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas													10	
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza en salsa d	Merluza en salsa de zanahoria				3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de verduras N	Sopa de verduras														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	bacalao en su jugo	Bacalao en su jugo				3										
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	caballa al ajoarri	Caballa al ajoarriero				3										
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

72 - SIN LENTEJAS

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salchichas rojas al horno n Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con bacon n Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata, calabacín, zanahoria y acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Yogur y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Atún con salsa de tomate Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Garbanzos estofados Tortilla francesa Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Para cenar puede ser...



Pescado



carne



Pescado

Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne

Huevo



Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 72 - sin lentejas

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integre	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz a la zamoranz	Arroz a la zamorana									3					
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	salchichas rojas al	Salchichas rojas al horno n														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	cordón bleu N	Cordón bleu	1	2	3						3		10	10	10	
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	Coditos con boloñe	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes salte	Judías verdes salteadas con bacon n									3					
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barb	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integre	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con pollo N	Arroz con pollo														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza a la crema	Merluza a la crema con finas hierbas		2		3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de terne	Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

74 - SIN GLUTEN, SIN HUEVO, SIN FRUTOS SECOS

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	02 Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y Pan sin gluten
05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y Pan sin gluten	06 Arroz a la zamorana Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	07 Alubias pintas estofadas Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y Pan sin gluten	08 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	09 Acelgas con patatas Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten
12 FESTIVO	13 Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	14 Acelgas con patatas Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten	15 Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y Pan sin gluten
19 Judías verdes con patatas Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten	20 Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	21 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maiz Yogur y Pan sin gluten	22 Garbanzos estofados Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	23 Arroz c/zanahoria Atún con salsa de tomate Fruta fresca y Pan sin gluten
26 Acelgas con patatas Escalope de pollo con patatas Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten	27 Arroz con pollo Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Yogur y Pan sin gluten	29 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 74 - sin gluten, sin huevo, 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 es disponible cada día en el comedor.

[illegible]

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

76 - SIN FRUTOS SECOS, MARISCO, SIN GUISANTES

CATERING VALLADOLID

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Salmón al horno en su jugo Lechuga con maíz Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa de zanahoria Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Salmón al horno en su jugo Lechuga con maíz Yogur y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz c/zanahoria Abadejo con tomate Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Caballa al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan	Crema de calabacín y patata Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Para cenar puede ser...



carne

Pescado



Pescado

Huevo



Verdura



Huevo

Legumbres



carne

Huevo



Verdura



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 76 - sin frutos secos, marisco, sin guisantes

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 es disponible cada día en el comedor.

[illegible]

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

81 - SIN PESCADO, SIN FRUTOS SECOS

CATERING VALLADOLID

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Pechuga de pavo al horno con patatas Lechuga con maíz Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno con patatas Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata, calabacín, zanahoria y acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno con patatas Lechuga con maíz Yogur y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Pavo en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Para cenar puede ser...



Pescado



carne



Pescado

Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne

Huevo



Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 81 - sin pescado, 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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integrales	macarrones integrales a la napolitana	1		5						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetales	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz a la zamorana	Arroz a la zamorana									3					
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al horno	Cinta de lomo al horno														
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas estofadas	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al horno	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortelana	Lentejas a la hortelana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al horno con patatas	Pechuga de pavo al horno con patatas														
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	cordón bleu N	Cordón bleu	1	2	5						3		10	10	10	
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de paprika	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al horno con patatas	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas con patata y zanahoria	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de tomate natural	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	pechuga de pavo al horno con patatas	Pechuga de pavo al horno con patatas														
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo	Cocido completo										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con patatas	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas hortelana	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barbacoa	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integrales con salsa de tomate	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pavo al horno con patatas	Pechuga de pavo al horno con patatas														
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofados	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			5						3					
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	cinta de lomo al horno	Cinta de lomo al horno														
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas con patata y zanahoria	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con pollo	Arroz con pollo														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	pavo en salsa de zanahorias	Pavo en salsa de zanahorias														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo	Cocido completo										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate	Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacín y patata	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo al horno	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitana	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salchichas rojas al horno n Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Contramuslo de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Yogur y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Atún con salsa de tomate Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados Yogur y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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: 83 - basal 1 a 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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	salchichas rojas al	Salchichas rojas al horno n														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortel	Lentejas a la hortelana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pavo en salsa de za	Pavo en salsa de zanahorias														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	Coditos con boloñ	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	contramuslo de po	Contramuslo de pollo al horno														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integra	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza en salsa d	Merluza en salsa de zanahoria				3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de terne	Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

84 - NO FRUTOS SECOS-NO MARISCO

CATERING VALLADOLID

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa de zanahoria Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Yogur y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Abadejo con tomate Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Caballa al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado

Legumbres

carne



Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 84 - no frutos secos-no marisco

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integrales	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetales	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz a la zamorana	Arroz a la zamorana									3					
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al horno	Cinta de lomo al horno														
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas estofadas	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al horno	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortelana	Lentejas a la hortelana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno con ajo y perejil	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	cordón bleu N	Cordón bleu	1	2	3						3		10	10	10	
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de paprika	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al horno con patatas	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas con patata y zanahoria	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de tomate natural	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	abadejo en salsa de zanahoria	Abadejo en salsa de zanahoria				3										
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo	Cocido completo										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con patatas	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas hortelana	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barbacoa	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones con salsa de tomate	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno con picada de ajo y perejil	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3	3									
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofados	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	02 Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	06 Arroz campesina Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	07 Alubias pintas estofadas Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	08 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	09 Lentejas a la hortelana Pechuga de pavo al horno con patatas Lechuga con maíz Fruta fresca y pan
12 FESTIVO	13 Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	14 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan	15 Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno con patatas Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan
19 Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	20 Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	21 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno con patatas Lechuga con maíz Yogur y pan	22 Garbanzos estofados Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	23 Arroz c/zanahoria Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan
26 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Escalope de pollo con patatas Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	27 Arroz campesina Pavo en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Yogur y pan	29 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO

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



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



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 92 - sin pescado-huevo-f.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 es disponible cada día en el comedor.

[illegible]

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	02 Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro al horno sin ajo Fruta fresca y pan	06 Arroz con champiñones Salmón al horno en su jugo sin ajo Fruta fresca y pan integral	07 Arroz en blanco Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	08 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	09 Crema de puerro y zanahoria Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maiz Fruta fresca y pan
12 FESTIVO	13 Crema de coliflor Pechuga de pavo al horno sin ajo Fruta fresca y pan integral	14 Crema de puerro y zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	15 Arroz con champiñones Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan
19 Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno sin ajo Fruta fresca y pan	20 Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Contramuslo de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	21 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maiz Yogur y pan	22 Crema de coliflor Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	23 Arroz c/zanahoria Atún en su jugo Fruta fresca y pan
26 Crema de puerro y zanahoria Pechuga de pollo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	27 Arroz c/zanahoria Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Yogur y pan	29 Crema de calabacín y patata Filete de ternera al horno c/champ Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO

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



Legumbres

Huevo



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne

Huevo



Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 100 -ltp, fsecos-f.rosac-huevo-legumbres

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 es disponible cada día en el comedor.

[illegible]

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	arroz con champiñArroz con champiñones
--------	----	-------	---------	--

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Tortilla de patata y calabacín Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05	06	07	08	09
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Filete de magro c/champiñones Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Pechuga de pavo al horno con patatas Lechuga con maiz Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Tortilla francesa Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Arroz con salsa de tomate natural Filete de jamón al horno con patatas Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Estofado de cerdo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno con patatas Lechuga con maiz Yogur de soja y pan	Garbanzos estofados Filete de magro c/champiñones Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz c/zanahoria Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Arroz c/zanahoria Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras Garbanzos estofados Yogur de soja y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con batatas Filete de ternera al horno c/champ Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 104 - sin pescado-ave-soja-leche

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de verduras N Sopa de verduras														
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofadc Garbanzos estofados										5				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	tortilla de patata y c Tortilla de patata y calabacín			5											
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno														
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz con champiñ Arroz con champiñones														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho Cinta de lomo al horno														
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	filete de magro c/cl Filete de magro c/champiñones														
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortel Lentejas a la hortelana	1									5				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al Pechuga de pavo al horno con patatas														
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimienta rojo y verde														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND Tortilla francesa			3											
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND Tortilla francesa			3											
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas I Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de jamón al h Filete de jamón al horno con patatas														
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de verduras N Sopa de verduras														
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	garbanzos estofadc Garbanzos estofados										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana	1									5				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	estofado de cerdo I Estofado de cerdo														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pavo al Pechuga de pavo al horno con patatas														
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofadc Garbanzos estofados										5				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	filete de magro c/cl Filete de magro c/champiñones														
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho Cinta de lomo al horno														
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas I Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N Arroz c/zanahoria														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho Cinta de lomo al horno														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de verduras N Sopa de verduras														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	garbanzos estofadc Garbanzos estofados										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	filete de ternera al l Filete de ternera al horno c/champ														
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	filete de magro c/cl Filete de magro c/champiñones														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

107 - TRITURADO ÚNICO

CATERING VALLADOLID

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Triturado de verduras y garbanzos	Triturado de verduras y pollo
			Fruta fresca y pan integral	Pisto de verduras
				Fruta fresca y pan
05	06	07	08	09
Triturado de verduras y garbanzos	Triturado de zanahoria y pescado	Triturado de verduras y huevo	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa)	Triturado de calabacin y pescado
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Ensalada de lechuga y tomate	Triturado de verduras y pollo	Lechuga con maíz
		Yogur y pan	Ensalada de lechuga	Fruta fresca y pan
			Fruta fresca y pan integral	
12	13	14	15	16
FESTIVO	Triturado de verduras y garbanzos	Triturado de verduras y huevo	Triturado de calabacin y pescado	Triturado de verduras y garbanzos
	Fruta fresca y pan integral	Ensalada de lechuga	Lechuga con maíz	Fruta fresca y pan
		Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	
19	20	21	22	23
Triturado de verduras y lentejas	Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa)	Triturado de calabacin y pescado	Triturado de verduras y huevo	Triturado de zanahoria y pescado
Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y pollo	Lechuga con maíz	Ensalada de lechuga	Fruta fresca y pan
	Ensalada de tomate	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	
	Fruta fresca y pan integral			
26	27	28	29	30
Triturado de verduras y huevo	Triturado de verduras y pescado	Triturado de verduras y garbanzos	Crema de calabacín y patata	NO LECTIVO
Lechuga con maíz	Ensalada de lechuga y tomate	Yogur y pan	Triturado de verduras y pollo	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral		Fruta fresca y pan integral	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz

Pasta/Arroz

Verdura

Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado

Pescado

Huevo

carne

Legumbres

Verdura

Huevo

carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 107 - triturado único

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 es disponible cada día en el comedor.

[illegible]

113 - SIN PESCADO-MARISCO-FSECOS-CORDERO-FRUTASC/PELO-TROPICALES

CATERING VALLADOLID
octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Filete de ternera con patata panadera Lechuga con maíz Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Crema de coliflor Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno con patatas Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de ternera con patata panadera Lechuga con maíz Yogur y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Pavo en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Cocido completo Yogur y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 113 - sin pescado-marisco-fsecos-cordero-frutasc/pelo-tropicales

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		5						3			10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										5				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra	macarrones integrales a la napolitana	1		5						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetales	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz a la zamorana	Arroz a la zamorana									3					
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										5				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortal	Lentejas a la hortalana	1									5				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	Filete de ternera co	Filete de ternera con patata panadera														
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	cordón bleu N	Cordón bleu	1	2	5						3		10	10	10	
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	crema de coliflor N	Crema de coliflor														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									5				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		5						3			10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										5				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortalana	1									5				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barb	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integra	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de ternera co	Filete de ternera con patata panadera														
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										5				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			5						3					
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									5				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con pollo N	Arroz con pollo														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	pavo en salsa de za	Pavo en salsa de zanahorias														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		5						3			10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										5				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de terne	Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

121 -SIN HUEVO 1-3 AÑOS

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	02 Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	06 Arroz con salsa de tomate natural Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	07 Alubias pintas estofadas Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	08 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	09 Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maiz Fruta fresca y pan
12 FESTIVO	13 Coliflor en salsa de paprika Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan integral	14 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	15 Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan
19 Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	20 Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Contramuslo de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	21 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maiz Yogur y pan	22 Garbanzos estofados Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	23 Arroz c/zanahoria Atún con salsa de tomate Fruta fresca y pan
26 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Filete de magro al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	27 Arroz con salsa de tomate natural Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Yogur y pan	29 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Para cenar puede ser...



carne

Pescado

Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 121 -sin huevo 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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluten) caldo natural														
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni h	Pasta sin gluten con salsa de tomate														
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetales	Albóndigas vegetales en salsa de verduras										3				
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas											3			
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortela	Lentejas a la hortelana	1										3			
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pavo en salsa de za	Pavo en salsa de zanahorias														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal c	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							3	3					
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluten) caldo natural														
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3			
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1										3			
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	contramuslo de po	Contramuslo de pollo al horno														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	pasta sin gluten ni h	Pasta sin gluten con salsa de tomate														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3			
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1										3			
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza en salsa d	Merluza en salsa de zanahoria				3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluten) caldo natural														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3			
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de terne	Filete ruso de ternera con tomate														
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

122 -SIN MARISCO-PESCADO-FRUTOS SECOS

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Pechuga de pavo al horno con patatas Lechuga con maíz Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno con patatas Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Judias verdes salteadas con bacon n Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno con patatas Lechuga con maíz Yogur y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Pavo en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Cocido completo Yogur y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 122 -sin marisco-pescado-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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										5				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetales	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz a la zamorana	Arroz a la zamorana									3					
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al horno	Cinta de lomo al horno														
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas estofadas	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al horno	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortalana	Lentejas a la hortalana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al horno con patatas	Pechuga de pavo al horno con patatas														
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	cordón bleu	Cordón bleu	1	2	3						3		10	10	10	
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de paprika	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al horno con patatas	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas con patata y zanahoria	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de tomate natural	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	pechuga de pavo al horno con patatas	Pechuga de pavo al horno con patatas														
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fideos	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo	Cocido completo										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes salteadas con bacon	Judías verdes salteadas con bacon									3					
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas hortalana	Guiso de lentejas hortalana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barbacoa	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones con salsa de tomate	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pavo al horno con patatas	Pechuga de pavo al horno con patatas														
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofados	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	cinta de lomo al horno	Cinta de lomo al horno														
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas con patata y zanahoria	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con pollo	Arroz con pollo														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	pavo en salsa de zanahorias	Pavo en salsa de zanahorias														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fideos	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo	Cocido completo										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate	Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacín y patata	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo al horno	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitana	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

123 -SIN PLV-CORDERO-PESCADO

CATERING VALLADOLID

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Fruta fresca y pan integral	Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05	06	07	08	09
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan	Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lechuga con maíz Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Fruta fresca y pan integral	Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Fruta fresca y pan	Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Lechuga con maíz Yogur de soja y pan	Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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: 123 -sin plv-cordero-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 es disponible cada día en el comedor.

				GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	
Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE	PLATO												
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO															
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO															
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO															
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO															
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO															
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO															
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO															
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO															
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO															
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO															
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO															
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO															
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO															
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO															
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO															
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO															
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO															
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO															
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO															
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO															
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO															
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO															
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO															
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO															
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO															
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO															
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO															
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO															
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO															
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO															
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO															
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO															
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO															
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO															
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO															
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO															
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO															
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO															
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO															
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO															
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO															
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO															
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO															
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO															

130 - SIN HUEVO-SIN LACTOSA

CATERING VALLADOLID

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	02 Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	06 Arroz campesina Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	07 Alubias pintas estofadas Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan	08 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	09 Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maiz Fruta fresca y pan
12 FESTIVO	13 Coliflor en salsa de paprika Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan integral	14 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	15 Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan
19 Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	20 Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	21 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maiz Yogur de soja y pan	22 Garbanzos estofados Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	23 Arroz c/zanahoria Atún con salsa de tomate Fruta fresca y pan
26 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Escalope de pollo con patatas Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	27 Arroz campesina Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Yogur de soja y pan	29 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Para cenar puede ser...



carne

Pescado



Pescado



Huevo

carne



Legumbres



Verdura

Huevo



carne



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 130 - sin huevo-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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetales	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas estof	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortela	Lentejas a la hortalana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno cc	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta rojo y verde														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo c	Pechuga de pollo con verduras														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal c	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							3	3					
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo c	Escalope de pollo con patatas											3			
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo											3			
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortalana	1										3			
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	Pollo en salsa barb	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno cc	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3			
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1										3			
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	escalope de pollo c	Escalope de pollo con patatas														
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza al horno cc	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo											3			
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de terne	Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa de verduras con pasta (sin gluten ni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	02 Brócoli con patatas y pimentón Tortilla de patata Pisto de verduras Fruta fresca y Pan sin gluten
05 Pasta sin gluten ni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y Pan sin gluten	06 Arroz campesina Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	07 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y Pan sin gluten	08 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Abadejo en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	09 Crema de puerro y zanahoria Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y Pan sin gluten
12 FESTIVO	13 Coliflor en salsa de paprika Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	14 Crema de puerro y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	15 Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de verduras con pasta (sin gluten ni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y Pan sin gluten
19 Judías verdes con patatas Tortilla francesa Fruta fresca y Pan sin gluten	20 Crema de verduras (batata, calabacín, zanahoria y acelaa) Caballa al ajovarriero Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	21 Pasta sin gluten ni huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Yogur de soja y Pan sin gluten	22 Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	23 Arroz c/ zanahoria Atún con salsa de tomate Fruta fresca y Pan sin gluten
26 Crema de puerro y zanahoria Tortilla francesa Lechuga con maíz Fruta fresca y Pan sin gluten	27 Arroz campesina Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Sopa de verduras con pasta (sin gluten ni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Yogur de soja y Pan sin gluten	29 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Abadejo con salsa de tomate Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO

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: 132 - sin carne-celiaca-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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de verduras c	Sopa de verduras con pasta (sin gluten ni huevo) caldo natural														
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	abadejo en su jugo	Abadejo en su jugo				3										
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	crema de puerro y z	Crema de puerro y zanahoria														
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con patatas				3	3	3								
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de puerro y z	Crema de puerro y zanahoria														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa N	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza e	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de verduras c	Sopa de verduras con pasta (sin gluten ni huevo) caldo natural														
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa N	Tortilla francesa			3											
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	caballa al ajoarrie	Caballa al ajoarriero				3										
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	crema de puerro y z	Crema de puerro y zanahoria														
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa N	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de verduras c	Sopa de verduras con pasta (sin gluten ni huevo) caldo natural														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	abadejo con salsa c	Abadejo con salsa de tomate				3										
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con patatas				3	3	3								
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

133 - SIN HUEVO-TOMATE-F.SECOS

CATERING VALLADOLID

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	02 Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05 Pasta sin gluteni huevo en blanco Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	06 Arroz con champiñones Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	07 Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	08 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	09 Lentejas a la hortelana sin tomate Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan
12 FESTIVO	13 Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	14 Lentejas estofadas con patata y zanahoria sin tomate Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan	15 Arroz c/zanahoria Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan
19 Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana sin tomate pimiento Fruta fresca y pan	20 Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Contramuslo de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	21 Pasta sin gluteni huevo en blanco Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Yogur y pan	22 Garbanzos estofados sin tomate Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	23 Arroz c/zanahoria Atún en su jugo Fruta fresca y pan
26 Lentejas estofadas con patata y zanahoria sin tomate Escalope de pollo con patatas Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	27 Arroz c/zanahoria Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Yogur y pan	29 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Hamburguesa de ternera al horno Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Para cenar puede ser...



carne

Pescado

Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 133 - sin huevo-tomate-f.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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										5				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo en blanco														
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas con :	Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortel	Lentejas a la hortelana sin tomate	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno cc	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas si	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde sin tomate														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo c	Pechuga de pollo con patatas														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas :	Lentejas estofadas con patata y zanahoria sin tomate	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo c	Escalope de pollo con patatas														
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana sin tomate pimiento	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	contramuslo de pol	Contramuslo de pollo al horno														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo en blanco														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno cc	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados sin tomate										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun en su jugo ND	Atún en su jugo				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas :	Lentejas estofadas con patata y zanahoria sin tomate	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	escalope de pollo c	Escalope de pollo con patatas														
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza a la crema	Merluza a la crema con finas hierbas		2		3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa de te	Hamburguesa de ternera al horno									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria \ Arroz c/zanahoria
--------	----	-------	---------	---------------------------------------

139 - SIN ALUBIAS-TOMATE FRITO-FSECOS-ESPECIAS- PROCESADOS

CATERING VALLADOLID
octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados sin aditivos Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	Arroz c/zanahoria Salmón al horno en su jugo sin ajo Fruta fresca y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria sin aditivos Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maiz Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor con patatas sin aditivos Tortilla francesa Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria sin aditivos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz con champiñones Merluza en su jugo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados sin aditivos Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maiz Yogur y pan	Garbanzos estofados sin aditivos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz c/zanahoria Atún en su jugo Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria sin aditivos Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Arroz c/zanahoria Merluza en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados sin aditivos Yogur y pan	Crema de calabacín y patata Filete de ternera al horno c/champ Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 139 - sin alubias-tomate frito-fsecos-especias-procesados

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados sin aditivos										3			10	
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas														10
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pollo al	Pechuga de pollo al horno														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integre	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	salmón en su jugo :	Salmón al horno en su jugo sin ajo				3										
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de puerro y z	Crema de puerro y zanahoria														
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas estofadas :	Lentejas estofadas con patata y zanahoria sin aditivos	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patata y zanahanor	Patata y zanahoria baby														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor con patatas	Coliflor con patatas sin aditivos														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas :	Lentejas estofadas con patata y zanahoria sin aditivos	1										3			
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados sin aditivos											3			
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pollo al	Pechuga de pollo al horno														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integre	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados sin aditivos											3			
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun en su jugo ND	Atún en su jugo				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas :	Lentejas estofadas con patata y zanahoria sin aditivos	1										3			
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados sin aditivos											3			
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	crema de calabacír	Crema de calabacín y patata														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	filete de ternera al h	Filete de ternera al horno c/champ														
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacír	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	arroz con champiñArroz con champiñones
--------	----	-------	---------	--

140 - SIN LENTEJAS-BACALAO (ESPECIAL DIEGO)

CATERING VALLADOLID

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Pisto de verduras Fruta fresca y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Salmón al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salchichas rojas al horno n Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata, calabacín, zanahoria y acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Yogur y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Atún con salsa de tomate Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Crema de puerro y zanahoria Tortilla de patata Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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: 140 - sin lentejas-bacalao (especial diego)

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integrales	macarrones integrales a la napolitana	1		5						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetales	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz con salsa de tomate	Arroz con salsa de tomate natural														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas estofadas	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	salchichas rojas al horno	Salchichas rojas al horno n														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	garbanzos estofados	Garbanzos estofados										3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno con ajo y perejil	Merluza al horno con ajo y perejil				5	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	cordón bleu N	Cordón bleu	1	2	5						3		10	10	10	
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de paprika	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	Coditos boloñesa vegetal con tomate	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		5					3	3			10		
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de puerro y zanahoria	Crema de puerro y zanahoria														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de tomate	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en salsa verde	Filete de merluza en salsa verde				5	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	Sopa de cocido cor	1								3	3		10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo	Cocido completo										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	Judías verdes con patatas	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno	Pechuga de pavo al horno														
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)	Crema de verduras														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	Pollo en salsa barbacoa	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	Macarrones integrales	1		5						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil	Abadejo al horno				5		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	Garbanzos estofados	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	Tortilla de patata	Tortilla de patata N			5											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			5						3					
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atún con salsa de tomate	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	crema de puerro y zanahoria	Crema de puerro y zanahoria														
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con salsa de tomate	Arroz con salsa de tomate natural														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza a la crema	Merluza a la crema con finas hierbas		2		5	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	Sopa de cocido cor	1								3	3		10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo	Cocido completo										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate	Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacín y patata	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo al horno	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitana	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------