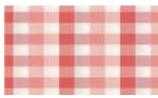
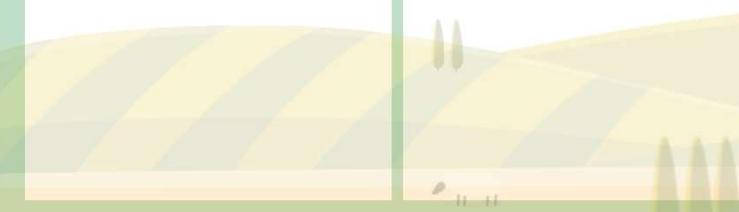
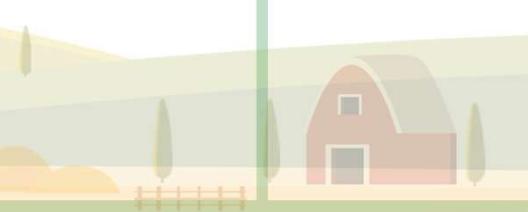
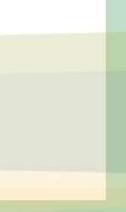


## Menú Baja en colesterol

IN SITU PALENCIA

DICIEMBRE 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras -	Crema de calabacín Merluza con tomate y cebolla -
 <b>FESTIVO</b>	08 Crema de calabaza Magro de cerdo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	09 Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan	10 Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	11 Macarrones con tomate Filete de merluza a la plancha Calabacín asado Yogur desnatado natural y pan
15 Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan integral	17 Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de tomate Yogur desnatado natural y pan	18 Espinacas salteadas con patatas Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan integral	19 Macarrones con tomate Fogonero al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan
 <b>VACACIONES</b>	22 -	23 -	24 -	25  <b>NAVIDAD</b>
29 	30 	31 	01 	02 

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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

## 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	 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Baja en 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 estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CASCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Baja en colesterol	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla francesa		3												14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate				4										
			Segundo	Abadejo al horno														14
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga														
			Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
		Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga														
			Primero	Sopa de cocido con fideos	1											9	11	
			Segundo	Garbanzos con verduras														
		Viernes	Guarnición	-														
			Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza con tomate y cebolla		4												
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno		4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12	
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1										9	11		
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4												
			Guarnición	Calabacín asado														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1										9	11		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras														14
			Segundo	Abadejo al horno		4												
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1										9	11		
			Segundo	Fogonero al horno		4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Baja en colesterol

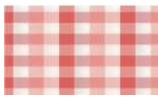
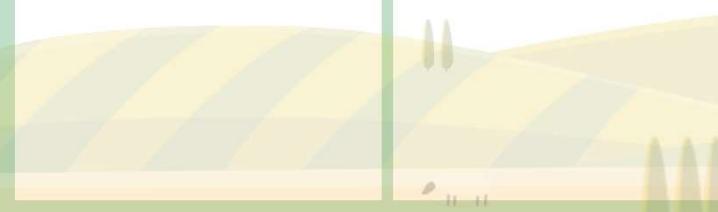
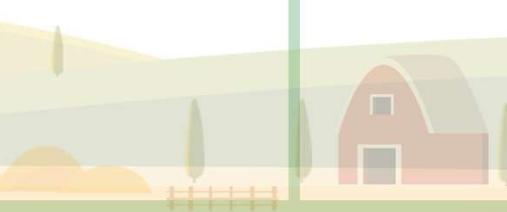
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

## Menú Sin carne

IN SITU PALENCIA

DICIEMBRE 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras -	Crema de calabacín Merluza a la siciliana -
 <b>FESTIVO</b>	08 Crema de calabaza Tilapia al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	09 Alubias con patatas Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	10 Sopa de verduras con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	11 Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry -
15 Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan integral	17 Arroz con verduras Filete de abadejo rebozado con limón Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	18 Espinacas salteadas con patatas Bacalao al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan integral	19 Macarrones con tomate Calamares a la romana Ensalada de lechuga Mousse de yogur azucarado y pan
 <b>VACACIONES</b>	22 -	23 -	24  <b>NAVIDAD</b>	25 -
29 	30 	31 	01 	02 -

# la ruta saludable

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



## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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



## 03 Sostenibilidad

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



¡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	 Pasta/Arroz
 Verdura	 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne						Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato		GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas estofadas		1													
			Segundo	Tortilla francesa			3												14
			Guarnición	Ensalada de tomate															
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate															14
			Segundo	Abadejo a la marinera				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada															
			Segundo	Revuelto de huevo			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos		1	2	3											12
			Segundo	Garbanzos con verduras															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Merluza a la siciliana				4											14
			Guarnición	-															
Semana 2	Lunes	Primero	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Tilapia al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas															
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3												12
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1										9		11		
			Segundo	Merluza en salsa de curry			4												11
			Guarnición	-															
Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3												12
			Segundo	Garbanzos con verduras															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras															14
			Segundo	Filete de abadejo rebozado con limón	1		3	4											
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas					4										
			Segundo	Bacalao al horno					4										
			Guarnición	Pisto de verduras															
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1		2	3	4	5	6				9		11		
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6					9				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
Semana 4	Lunes	Primero	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
Semana 5	Lunes	Primero	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

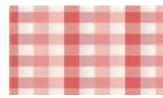
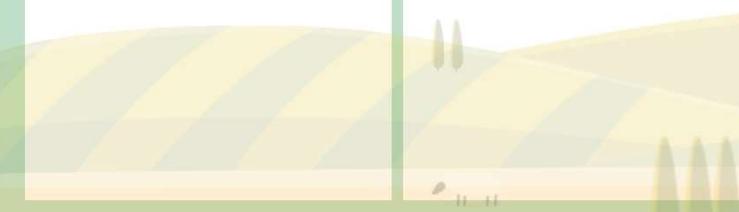
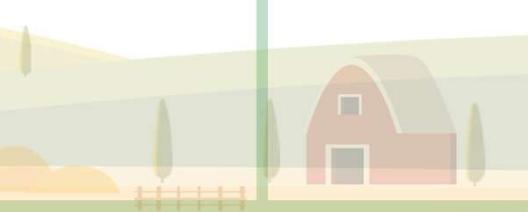
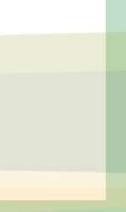
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

## Menú Sin cerdo

IN SITU PALENCIA

DICIEMBRE 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con patata y pollo -	Crema de calabacín Merluza a la siciliana -
 <b>FESTIVO</b>	08 Crema de calabaza Tilapia al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	09 Alubias con patatas Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	10 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	11 Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry -
15 Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Sopa de verduras con fideos Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	17 Arroz con verduras Filete de abadejo rebozado con limón Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	18 Espinacas salteadas con patatas Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan integral	19 Macarrones con tomate Calamares a la romana Ensalada de lechuga Mousse de yogur azucarado y pan
 <b>VACACIONES</b>	22 -	23 -	24  <b>NAVIDAD</b>	25 -
29 	30 	31 	01 	02 -

# la ruta saludable

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



## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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



## 04 Juego

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



## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo						Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato		GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas estofadas		1													
			Segundo	Tortilla francesa			3												14
			Guarnición	Ensalada de tomate															
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate															14
			Segundo	Abadejo a la marinera				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada															
			Segundo	Revuelto de huevo			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos		1	2	3											12
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Merluza a la siciliana				4											14
			Guarnición	-															
Semana 2	Lunes	Primero	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Tilapia al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas															
			Segundo	Skipper de bacalao		1	2	3	4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos		1													12
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate		1											9	11	
			Segundo	Merluza en salsa de curry			4											11	
			Guarnición	-															
Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos		1	2	3											12
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras															14
			Segundo	Filete de abadejo rebozado con limón		1		3	4										
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas															
			Segundo	Escalope de pollo al horno															
			Guarnición	Pisto de verduras															
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate		1		2	3	4	5	6				9	11		
			Segundo	Calamares a la romana		1	2	3	4	5	6					9	9		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
Semana 4	Lunes	Primero	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
Semana 5	Lunes	Primero	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

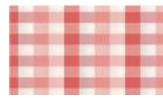
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

## Menú Sin gluten

IN SITU PALENCIA

DICIEMBRE 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Alubias pintas con verduras  Tortilla francesa  Ensalada de tomate  Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz a la cubana  Abadejo a la marinera  Ensalada de lechuga  Fruta fresca y pan sin gluten	Coliflor salteada  Cinta de lomo a la plancha  Ensalada de lechuga  Yogur sabor y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten  Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  -  Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín  Merluza a la siciliana  -  Yogur sabor y pan sin gluten
 <b>FESTIVO</b>	Crema de calabaza  Magro de cerdo con tomate  Ensalada de lechuga  Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias con patatas  Bacalao al horno  Ensalada de lechuga  Yogur sabor y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten  Tortilla de patata y cebolla  Ensalada de tomate  Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con tomate  Merluza en salsa de curry  -  Yogur sabor y pan sin gluten
15  Judías verdes al ajoarriero  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga  Fruta fresca y pan sin gluten	16  Sopa de ave con fideos sin gluten  Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  -  Fruta fresca y pan sin gluten	17  Arroz a la zamorana  Abadejo al horno  Ensalada de tomate  Yogur sabor y pan sin gluten	18  Patatas guisadas con bacon  Escalope de pollo al horno  Pisto de verduras  Fruta fresca y pan sin gluten	19  Macarrones sin gluten con tomate  Fogonero al horno  Ensalada de lechuga  Mousse de yogur azucarado y pan sin gluten
 <b>VACACIONES</b>	23	24	 <b>NAVIDAD</b>	26
29	30	31	01	02

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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

## 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	 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa		3												14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana		3												14
			Segundo	Abadejo a la marinera		4	5	6										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín									4					14
			Segundo	Merluza a la siciliana														14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas									4					
			Segundo	Bacalao al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa de curry		4										11		
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana									4					
			Segundo	Abadejo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Fogonero al horno		4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

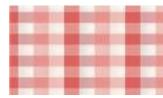
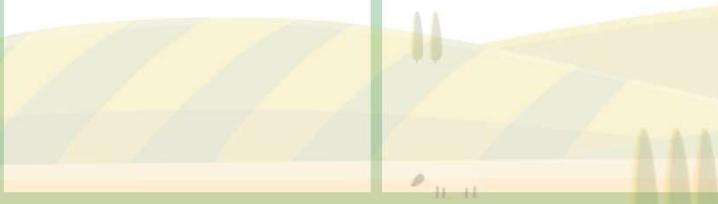
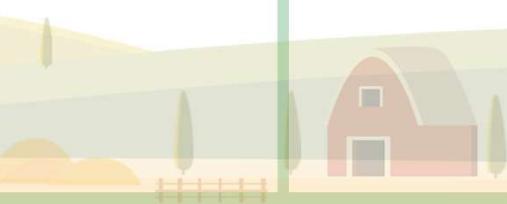
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

## Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU PALENCIA

DICIEMBRE 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Lentejas estofadas Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera -	Crema de calabacín Merluza a la siciliana -
 <b>FESTIVO</b>	08 Crema de calabaza Magro de cerdo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	09 Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	10 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	11 Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry -
15 Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan integral	17 Arroz a la zamorana Abadejo al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	18 Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan integral	19 Macarrones con tomate Fogonero al horno Ensalada de lechuga Mousse de yogur azucarado y pan
 <b>VACACIONES</b>	22 -	23 -	24 -	25  <b>NAVIDAD</b>
29 	30 	31 	01 	02 

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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



Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

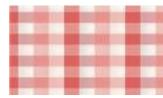
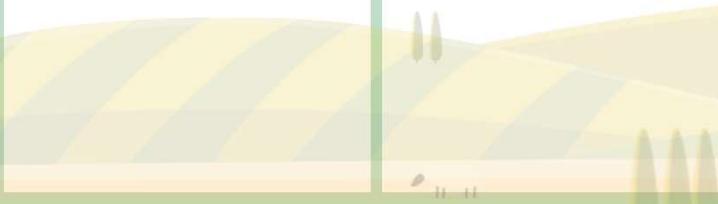
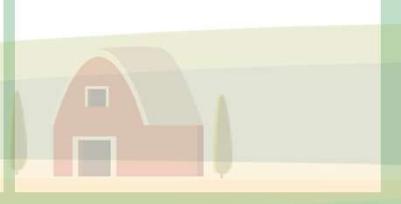
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin huevo (pasta si Semana 1)	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
		Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														14
			Segundo	Abadejo a la marinera		4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1													14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera									9		11			14
		Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Merluza a la siciliana		4												14
		Guarnición	-															
Semana 2	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-														
		Guarnición	-															
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														14
		Guarnición	Ensalada de lechuga															
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														14
			Segundo	Bacalao al horno		4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
		Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			11
			Segundo	Merluza en salsa de curry		4												
		Guarnición	-															
Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero															14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
		Guarnición	Ensalada de lechuga															
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
		Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana									4					14
			Segundo	Abadejo al horno														
		Guarnición	Ensalada de tomate															
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
		Guarnición	Pisto de verduras															
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			14
			Segundo	Fogonero al horno		4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga															
Semana 4	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-														
		Guarnición	-															
		Martes	Primero	-														14
			Segundo	-														
		Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
		Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
		Guarnición	-															
		Viernes	Primero	-														14
			Segundo	-														
		Guarnición	-															
Semana 5	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-														
		Guarnición	-															
		Martes	Primero	-														14
			Segundo	-														
		Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-														14
			Segundo	-														
		Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-														14
			Segundo	-														
		Guarnición	-															

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

## Menú Sin lactosa

IN SITU PALENCIA

DICIEMBRE 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz a la cubana Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera -	Crema de calabacín Merluza a la siciliana -
 <b>FESTIVO</b>	08 Crema de calabaza Magro de cerdo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	09 Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	10 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	12 Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry -
15 Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan integral	17 Arroz a la zamorana Filete de abadejo rebozado con limón Ensalada de tomate Yogur de soja y pan	18 Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan integral	19 Macarrones con tomate Fogonero al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
 <b>VACACIONES</b>	22 -	23 -	24 -	25  <b>NAVIDAD</b>
29 	30 	31 	01 	02 

# la ruta saludable

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



## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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



## 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	 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CASCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla francesa		3												14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana		3												14
			Segundo	Abadejo a la marinera		4	5	6										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1											9	11	
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Merluza a la siciliana		4												14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno		4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1											9	11	
			Segundo	Merluza en salsa de curry		4											11	
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1											9	11	
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Filete de abadejo rebozado con limón	1	3	4											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon												9		
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1											9	11	
			Segundo	Fogonero al horno		4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

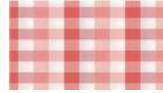
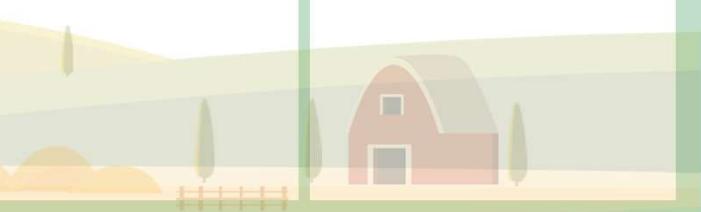
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

## Menú Sin pescado

IN SITU PALENCIA

DICIEMBRE 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz a la cubana con chorizo Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada Cinta fresca de lomo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín Revuelto de huevo Tomate aliñado Yogur sabor y pan
 <b>FESTIVO</b>	08 Crema de calabaza Albóndigas en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	09 Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	10 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	11 Macarrones con tomate Pechuga de pollo al horno Calabacín asado Yogur sabor y pan
15 Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan integral	17 Arroz a la zamorana Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	18 Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan integral	19 Macarrones con tomate Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Mousse de yogur azucarado y pan
 <b>VACACIONES</b>	22 23	24	25  <b>NAVIDAD</b>	26
29	30	31	01	02
				

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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



## 04 Juego

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



Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla francesa		3												14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana con chorizo	1	2	3						3					14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Cinta fresca de lomo	1	2	3						3					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								3					
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						3					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Albóndigas en salsa	1	2	3						3					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Fabada asturiana	1	2	3						3					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								3					11
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Calabacín asado														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1													
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						3					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								3					11
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

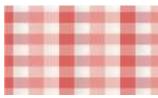
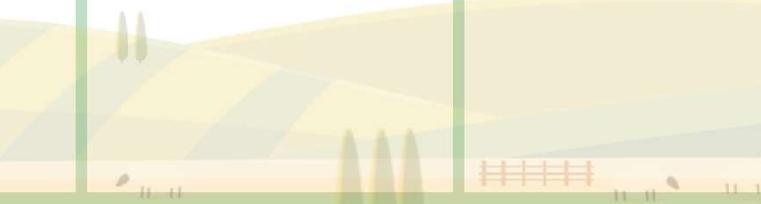
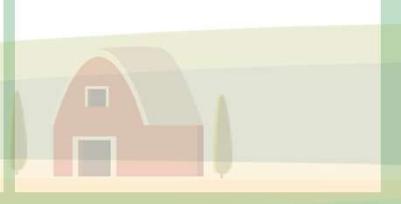
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

## Menú Sin PLV

IN SITU PALENCIA

DICIEMBRE 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz a la cubana Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo -	Crema de calabacín Merluza a la siciliana -
 <b>FESTIVO</b>	08 Crema de calabaza Magro de cerdo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	09 Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	10 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	11 Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry -
15 Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	17 Arroz a la zamorana Filete de abadejo rebozado con limón Ensalada de tomate Yogur de soja y pan	18 Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan integral	19 Macarrones con tomate Fogonero al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
 <b>VACACIONES</b>	22 -	23 -	24  <b>NAVIDAD</b>	25 -
29 	30 	31 	01 	02 

# la ruta saludable

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



## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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



## 04 Juego

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



## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

**Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV**

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla francesa		3												14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Martes	Primero	Arroz a la cubana		3												14
			Segundo	Abadejo a la marinera		4	5	6										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Merluza a la siciliana		4												
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno		4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1									9	11			11
			Segundo	Merluza en salsa de curry		4												
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Tortilla francesa		3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														14
			Segundo	Filete de abadejo rebozado con limón	1	3	4											
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon										9				
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1									9	11			
			Segundo	Fogonero al horno		4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														