

## Menú Baja en colesterol

IN SITU PALENCIA

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas estofadas	Arroz con salsa de tomate	Coliflor salteada	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Abadejo al horno	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con verduras	Merluza con tomate y cebolla
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
08	09	10	11	12
	Crema de calabaza	Alubias con patatas	Sopa de ave con fideos	Macarrones con tomate
<b>FESTIVO</b>	Magro de cerdo con tomate	Bacalao al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Calabacín asado
	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz con verduras	Espinacas salteadas con patatas	Macarrones con tomate
Tortilla francesa	Garbanzos con verduras	Abadejo al horno	Escalope de pollo al horno	Fogonero al horno
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de tomate	Pisto de verduras	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
22	23	24	25	26
				
<b>VACACIONES</b>			<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.

## 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 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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Baja en colesterol	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza con tomate y cebolla				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			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 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	-														
			Guarnición	-														

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

# 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	SURTIDOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

## Menú Sin carne

IN SITU PALENCIA

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas estofadas	Arroz con salsa de tomate	Coliflor salteada	Sopa de verduras con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Revuelto de huevo	Garbanzos con verduras	Merluza a la siciliana
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
08	09	10	11	12
	Crema de calabaza	Alubias con patatas	Sopa de verduras con fideos	Macarrones con tomate
<b>FESTIVO</b>	Tilapia al horno	Skipper de bacalao	Tortilla de patata y cebolla	Merluza en salsa de curry
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de verduras con fideos	Arroz con verduras	Espinacas salteadas con patatas	Macarrones con tomate
Tortilla francesa	Garbanzos con verduras	Filete de abadejo rebozado con limón	Bacalao al horno	Calamares a la romana
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de tomate	Pisto de verduras	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan integral	Mousse de yogur azucarado y pan
22	23	24	25	26
				
<b>VACACIONES</b>			<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.

## 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...
 Verdur	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdur
 Legumbres	 Verdur  Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdur  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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6									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	-															
			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			9						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															
			Segundo	Bacalao al horno				4											
			Guarnición	Pisto de verduras															
	Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1									9			11			
		Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9						14	
		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	-																	

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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

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



## Menú Sin cerdo

IN SITU PALENCIA

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	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 - Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín Merluza a la siciliana - Yogur sabor y pan
08	09	10	11	12
 FESTIVO	Crema de calabaza Tilapia al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias con patatas Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Arroz con verduras Filete de abadejo rebozado con limón Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	Espinacas salteadas con patatas Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan integral	Macarrones con tomate Calamares a la romana Ensalada de lechuga Mousse de yogur azucarado y pan
22	23	24	25	26
 VACACIONES			 NAVIDAD	
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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

# 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	SURTIDOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

## Menú Sin gluten

IN SITU PALENCIA

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Alubias pintas con verduras	Arroz a la cubana	Coliflor salteada	Sopa de ave con fideos sin gluten	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza a la siciliana
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
08	09	10	11	12
	Crema de calabaza	Alubias con patatas	Sopa de ave con fideos sin gluten	Macarrones sin gluten con tomate
<b>FESTIVO</b>	Magro de cerdo con tomate	Bacalao al horno	Tortilla de patata y cebolla	Merluza en salsa de curry
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	Macarrones sin gluten con tomate
Tortilla francesa	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Abadejo al horno	Escalope de pollo al horno	Fogonero al horno
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de tomate	Pisto de verduras	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Mousse de yogur azucarado y pan sin gluten
22	23	24	25	26
				
<b>VACACIONES</b>			<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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			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														
			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														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			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 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														
			Segundo	Abadejo al horno				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 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	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Jueves		Primero	-														
			Segundo	-														

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

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



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

IN SITU PALENCIA

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas estofadas	Arroz con salsa de tomate	Coliflor salteada	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Pechuga de pollo al horno	Abadejo a la marinera	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza a la siciliana
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
08	09	10	11	12
	Crema de calabaza	Alubias con patatas	Sopa de ave con fideos	Macarrones con tomate
<b>FESTIVO</b>	Magro de cerdo con tomate	Bacalao al horno	Pechuga de pollo al horno	Merluza en salsa de curry
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	Macarrones con tomate
Pechuga de pollo al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Abadejo al horno	Escalope de pollo al horno	Fogonero al horno
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de tomate	Pisto de verduras	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan integral	Mousse de yogur azucarado y pan
22	23	24	25	26
				
<b>VACACIONES</b>			<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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			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														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			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	Pechuga de pollo al horno														
			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	Pechuga de pollo al horno														
			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	Abadejo al horno				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	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Jueves		Primero	-														
			Segundo	-														

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

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

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

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

## Menú Sin lactosa

IN SITU PALENCIA

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas estofadas	Arroz a la cubana	Coliflor salteada	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza a la siciliana
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
08	09	10	11	12
	Crema de calabaza	Alubias con patatas	Sopa de ave con fideos	Macarrones con tomate
<b>FESTIVO</b>	Magro de cerdo con tomate	Bacalao al horno	Tortilla de patata y cebolla	Merluza en salsa de curry
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	Macarrones con tomate
Tortilla francesa	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Filete de abadejo rebozado con limón	Escalope de pollo al horno	Fogonero al horno
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de tomate	Pisto de verduras	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
22	23	24	25	26
				
<b>VACACIONES</b>			<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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

# 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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTIDOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														



## Menú Sin pescado

IN SITU PALENCIA

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	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
08	09	10	11	12
 FESTIVO	Crema de calabaza Albóndigas en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Macarrones con tomate Pechuga de pollo al horno Calabacín asado Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan integral	Arroz a la zamorana Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan integral	Macarrones con tomate Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Mousse de yogur azucarado y pan
22	23	24	25	26
 VACACIONES			 NAVIDAD	
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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Cinta fresca de lomo	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Albóndigas en salsa	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Fabada asturiana	1	2	3						9					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								9		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								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					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									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		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	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Jueves		Primero	-														
			Segundo	-														

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

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

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

## Menú Sin PLV

IN SITU PALENCIA

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	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 - Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín Merluza a la siciliana - Yogur de soja y pan
08	09	10	11	12
 FESTIVO	Crema de calabaza Magro de cerdo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Yogur de soja y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Arroz a la zamorana Filete de abadejo rebozado con limón Ensalada de tomate Yogur de soja y pan	Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan integral	Macarrones con tomate Fogonero al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
22	23	24	25	26
 VACACIONES			 NAVIDAD	
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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			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														
			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														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			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 ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			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	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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

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