

Menú Baja en colesterol

IN SITU PALENCIA

Septiembre 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin carne

IN SITU PALENCIA

Septiembre 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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	MOHILLA	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)																
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9						14	
			Guarnición	Lechuga y maíz																14
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón															14	
			Segundo	Coditos a la boloñesa de soja texturizada (soja	1								8	9	10	11				
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1									9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zana																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas con patatas																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5													
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
			Guarnición	Lechuga y maíz																14
		Martes	Primero	Crema de calabacín																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno				5												
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados																
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				5												
			Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3							9	10	11	12				
		Segundo	Merluza en salsa verde					4												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria																	
		Segundo	Lentejas campesinas	1																
		Guarnición	-																	
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
			Guarnición	Lechuga y maíz																14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla francesa plancha				5												
Guarnición			Ensalada de lechuga																14	
Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Abadejo en salsa de veduras					4												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
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	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

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

Menú Sin cerdo

IN SITU PALENCIA

Septiembre 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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	MOHILA	APPO	ALTRAMUICES	SULFITOS	
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)															
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9						14
			Guarnición	Lechuga y maíz															
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón															14
			Segundo	Coditos a la boloñesa de soja texturizada (se	1								8	9	10	11			
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales eco	1									9			11	12	
			Segundo	Garbanzos estofados															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)					4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas con patatas																
		Segundo	Tortilla francesa plancha			5													
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín															
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4										
			Guarnición	Lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5												
			Guarnición	Lechuga y tomate															
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado en salsa de manz															
			Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3							9	10	11	12			
		Segundo	Merluza en salsa verde					4											
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria																
		Segundo	Lentejas campesinas	1															
		Guarnición	-																
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										
			Guarnición	Lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5												
Guarnición			Ensalada de lechuga																14
Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Abadejo en salsa de veduras					4											
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
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	-																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

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

Menú Sin gluten

IN SITU PALENCIA

Septiembre 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU PALENCIA

Septiembre 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin lactosa

IN SITU PALENCIA

Septiembre 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Menú Sin pescado

IN SITU PALENCIA

Septiembre 2026

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



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin PLV

IN SITU PALENCIA

Septiembre 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

