

Menú Basal 1-3 años

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla horno - Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural. y pan	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza guisada a la marinera (marisco) - Fruta fresca permitida y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca permitida y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa vegetal - Fruta fresca permitida y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca permitida y pan integral	Paella mixta (pollo, marisco) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural. y pan	Patata y zanahoria al vapor Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa - Fruta fresca permitida y pan
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y brócoli Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan integral	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de manzana - Yogur natural. y pan	Macarrones integrales al pomodoro Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Fruta fresca permitida y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	Alubias blancas con verduritas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural. y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca permitida y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados en su jugo Pisto de verduras salteado Fruta fresca permitida y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca permitida y pan				

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 Hipocalórica

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Yogur desnatado natural y pan	Lentejas estofadas con zanahoria Filete de merluza a la plancha Tomate asado Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz con calabaza y calabacín Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur desnatado natural y pan	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y brócoli Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de manzana - Yogur desnatado natural y pan	Macarrones integrales al pomodoro Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas con verduritas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado natural y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados en su jugo Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan				

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 carne

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa vegetal - Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y brócoli Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Revuelto de huevo salteado - Yogur y pan	Macarrones integrales al pomodoro Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas con verduritas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Revuelto de huevo salteado Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan				

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 cerdo

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa vegetal - Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Paella mixta (pollo, marisco) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y brócoli Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de manzana - Yogur y pan	Macarrones integrales al pomodoro Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas con verduritas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados en su jugo Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin frutos secos

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Pollo en salsa de tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo - Fruta fresca y pan integral	Paella mixta (pollo, marisco) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de manzana - Yogur y pan	Macarrones integrales al pomodoro Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Salteado de judías verdes con jamón york Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas con verduritas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados en su jugo Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan				

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 gluten

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin gluten	Patata y zanahoria al vapor Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Pollo en salsa de tomate Coditos sin gluten en blanco Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten	Paella mixta (pollo, marisco) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y brócoli Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de manzana - Yogur y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con zanahoria Filete de cerdo horno/plancha Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas con verduritas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados en su jugo Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan sin gluten
30	01	02	03	04
Macarrones sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin gluten				

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 harina de trigo, lácteos, SIN TOMATE NI AJO

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Ensalada de lentejas (cebolla, pimiento) Filete de merluza a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con calabaza y brócoli Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Coliflor salteada Pechuga de pollo horno/plancha Coditos sin gluten en blanco Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con calabaza y calabacín Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Ensalada de alubias pintas (cebolla, pimiento) Tortilla francesa Brócoli salteado Fruta fresca y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y brócoli Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos con maíz y pimientos Jamoncitos de pollo en salsa de manzana - Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz salteado con ajo Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Judías verdes con zanahoria Filete de cerdo horno/plancha Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con calabaza Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli con patatas al vapor Jamoncitos de pollo asados en su jugo Menestra de verduras al vapor Fruta fresca y pan sin gluten
30	01	02	03	04
Arroz con calabaza y brócoli Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin gluten				

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 huevo (pasta sin trazas de huevo) ni frutos secos

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Lentejas estofadas con zanahoria	Macarrones sin huevo con salsa de tomate
	Filete de cerdo horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas	Merluza guisada a la marinera (marisco)	Pechuga de pollo horno/plancha
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas dado al horno	Calabacín salteado
	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos sin huevo	Paella mixta (pollo, marisco)	Patatas estofadas con verduras	Alubias pintas estofadas
Pollo en salsa de tomate	Garbanzos estofados con patata y pollo	Abadejo en salsa de puerros	Cinta de lomo a la plancha	Filete de merluza a la plancha
-	-	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y brócoli	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	Judías verdes salteadas con zanahoria
Salmón horneado al eneldo	Filete de cerdo horno/plancha	Jamonicitos de pollo en salsa de manzana	Merluza en salsa verde	Lentejas campesinas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria	Alubias blancas con verduritas	Arroz con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos sin huevo	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)
Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo horno/plancha	Abadejo en salsa de verduras	Garbanzos estofados con patata y pollo	Jamonicitos de pollo asados en su jugo
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate	-	Pisto de verduras salteado
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
30	01	02	03	04
Macarrones sin huevo con salsa de tomate				
Pechuga de pollo horno/plancha				
Calabacín salteado				
Fruta fresca y pan				

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 huevo (pasta sin trazas de huevo) ni nueces

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Pollo en salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Paella mixta (pollo, marisco) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y brócoli Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de manzana - Yogur y pan	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas con verduritas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados en su jugo Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan
30	01	02	03	04
Macarrones sin huevo con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan				

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)

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	MOHINZA	APD	ALTRAMUCES	SULEITOS		
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Jueves	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1																
		Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)					4												
		Guarnición	Patatas dado al horno															14		
	Viernes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate										9							
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Calabacín salteado																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajovarrio (ajo, pimentón															14	
			Segundo	Pollo en salsa de tomate																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9			11				
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)					4	5	6		9						14	
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
		Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con calabaza y brócoli															
				Segundo	Salmón horneado al eneldo					4										
				Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Martes		Primero	Crema de calabacín																
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Miércoles		Primero	Garbanzos estofados																
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de manzana																
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate										9						
			Segundo	Merluza en salsa verde					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria																		
	Segundo	Lentejas campesinas	1																	
	Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14		
	Martes	Primero	Alubias blancas con verduritas	1	2											12				
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14		
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Abadejo en salsa de verduras					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14		
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1									9			11				
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados en su jugo																	
		Guarnición	Pisto de verduras salteado																	
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate									9							
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Calabacín salteado																
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 huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos sin huevo con boloñesa vegetal - Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Paella mixta (pollo, marisco) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y brócoli Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de manzana - Yogur y pan	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas con verduritas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados en su jugo Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan
30	01	02	03	04
Macarrones sin huevo con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan				

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 VALLADOLID

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa vegetal - Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Paella mixta (pollo, marisco) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y brócoli Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de manzana - Yogur de soja y pan	Macarrones integrales al pomodoro Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas con verduritas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados en su jugo Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin legumbres ni leguminosas

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Pisto de verduras salteado Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin trazas de soja	Patata y zanahoria al vapor Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin trazas de soja
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Pollo en salsa de tomate - Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín) Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con calabaza y calabacín Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin trazas de soja	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Brócoli salteado con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin trazas de soja
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y brócoli Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Crema de calabacín Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Calabacín salteado con cebolla, pimiento y zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa de manzana - Yogur y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Brócoli salteado con zanahoria Filete de cerdo horno/plancha Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin trazas de soja
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Pisto de verduras salteado Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin trazas de soja	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín) Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados en su jugo Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan sin trazas de soja
30	01	02	03	04
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin trazas de soja				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

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 legumbres ni leguminosas					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APPO	ALTRAMICES	SULFITOS	
Sin legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Tortilla francesa horno			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras salteado															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14	
	Jueves	Primero	Patata y zanahoria al vapor																
		Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4												
		Guarnición	Patatas dado al horno														14		
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Calabacín salteado																
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14	
			Segundo	Pollo en salsa de tomate															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria													12		
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5												
			Guarnición	Patatas cocidas															
		Miércoles	Primero	Arroz con calabaza y calabacín															
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14	
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga														14		
	Viernes	Primero	Brócoli salteado con patatas																
		Segundo	Tortilla francesa			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14		
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con calabaza y brócoli															
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14	
		Martes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Tortilla de calabacín plancha			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14	
		Miércoles	Primero	Calabacín salteado con cebolla, pimiento y :															
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de manzana															
			Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14		
	Viernes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
		Guarnición	Patatas cocidas																
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14		
	Martes	Primero	Pisto de verduras salteado																
		Segundo	Tortilla francesa			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga														14		
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14		
Jueves	Primero	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria													12				
	Segundo	Revuelto de huevo salteado			5														
	Guarnición	Patatas cocidas																	
Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados en su jugo																	
	Guarnición	Pisto de verduras salteado																	
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Calabacín salteado																
	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 marisco

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Lentejas estofadas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa vegetal - Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo - Fruta fresca y pan integral	Paella de verduras (guisante, calabacín) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de manzana - Yogur y pan	Macarrones integrales al pomodoro Huevos duros en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Salteado de judías verdes con jamón york Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados en su jugo Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan				

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 patata, zanahoria, plátano, manzana ni cacao

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza (sin patata)	Alubias salteadas con ajo y perejil	Ensalada de lentejas (cebolla, pimiento)	Macarrones integrales con salsa de tomate (sin zanahoria)
	Tortilla francesa horno	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas	Filete de merluza a la plancha	Pechuga de pollo horno/plancha
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz	Tomate asado	Calabacín salteado
	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural. y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos integrales (sin zanahoria)	Arroz con calabaza y calabacín	Acelgas salteadas con cebolla, ajo y pimentón	Ensalada de alubias pintas (cebolla, pimiento)
Coditos con boloñesa vegetal (sin zanahoria)	Garbanzos salteados con cebolla y ajo	Abadejo en salsa de puerros	Hamburguesa mixta horno/plancha	Tortilla francesa
-	-	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Brócoli salteado
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural. y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y brócoli	Crema de calabacín (sin patata)	Garbanzos con maíz y pimientos	Macarrones integrales al pomodoro (sin zanahoria)	Salteado de judías verdes con jamón york
Salmón horneado al eneldo	Tortilla de calabacín plancha	Jamonicitos de pollo en salsa de manzana	Merluza en salsa verde	Filete de cerdo horno/plancha
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural. y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
23	24	25	26	27
Crema de calabaza (sin patata)	Alubias salteadas con ajo y perejil	Arroz con salsa de tomate (sin zanahoria)	Sopa de cocido con fideos integrales (sin zanahoria)	Brócoli salteado
Lomo adobado	Tortilla francesa	Abadejo al horno	Garbanzos salteados con cebolla y ajo	Jamonicitos de pollo asados en su jugo
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural. y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate sin zanahoria, orégano)				
Pechuga de pollo horno/plancha				
Calabacín salteado				
Fruta fresca permitida y pan				

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 pescado

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Lentejas estofadas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa vegetal - Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo - Fruta fresca y pan integral	Paella de verduras (guisante, calabacín) Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de manzana - Yogur y pan	Macarrones integrales al pomodoro Huevos duros en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Salteado de judías verdes con jamón york Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados en su jugo Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan				

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 VALLADOLID

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa vegetal - Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Paella mixta (pollo, marisco) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y brócoli Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de manzana - Yogur de soja y pan	Macarrones integrales al pomodoro Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados en su jugo Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan				

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 Triturado

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y pollo	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín
	-	-	-	-
	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
	y	y	y	y
09	10	11	12	13
Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y ternera	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
16	17	18	19	20
Puré de arroz con zanahoria, calabacín y salmón	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo	Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
23	24	25	26	27
Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y ternera	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
30	01	02	03	04
Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín				
-				
Triturado de frutas				
y				

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...
	>	
	>	
	>	

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	

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.