

Menú Basal 1-3 años

IN SITU VALLADOLID

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			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 Yogur natural. y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca permitida y pan	Arroz con pollo y zanahoria Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca permitida y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur natural. y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa vegetal - Fruta fresca permitida y pan integral	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa - Fruta fresca permitida y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur natural. y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas - Fruta fresca permitida y pan	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Jamoncitos de pollo asados en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata y calabacín horno - Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur natural. y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	Arroz con pollo Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca permitida y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca permitida y pan integral	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			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 Yogur desnatado natural y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan	Arroz con calabaza y brócoli Salmón a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de verduras Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Yogur desnatado natural y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Atún a la plancha Ensalada de tomate Yogur desnatado natural y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con zanahoria Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

					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	ALTRAMUCES	SUIERTOS
Hipocalórica	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa torr	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y brócoli				4										
			Segundo	Salmón a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14	
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate													14	
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa torr	1							9		11				
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Tortilla de calabacín plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate													14	
		Martes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín				4										
			Segundo	Atún a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14	
	Semana 6	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate													14	
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9		11				
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno													14	
	Semana 7	Lunes	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 carne

IN SITU VALLADOLID

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			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 Yogur y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan	Arroz con calabaza y brócoli Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de verduras Tortilla francesa horno Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa vegetal - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con zanahoria Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Abadejo al horno Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSETILLA	APPO	ALTRAMUCES	SUERTOS
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tonn	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	5					9	10		11	12		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y brócoli														
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 4	Jueves	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika								8	9	10	11			
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal	1													
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 6	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1							9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														
			Guarnición	-														
	Semana 7	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tonn	1							9			11			
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 8	Jueves	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Atún en salsa de tomate				4										
			Guarnición	-														
	Semana 9	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con zanahoria														
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1	2		4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1							9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														
			Guarnición	-														
	Semana 10	Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 11	Lunes	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 VALLADOLID

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			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 Yogur y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y zanahoria Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de verduras Tortilla francesa horno Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa vegetal - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Abadejo al horno Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú 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	SÉSAMO	NOSETILLA	APPO	ALTRAMUCES	SUERTOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judí	1								9		11	12		14
			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 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa torr	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	5					9	10		11	12		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria				4										
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1			4										
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika								8	9	10	11			
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal	1													
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate				4										
			Segundo	Merluza en salsa verde														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judí	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	5					9			11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa torr	1							9			11			
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín				4										
			Segundo	Atún en salsa de tomate														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con pollo														
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1	2		4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judí	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas				4										
			Segundo	Abadejo al horno														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin frutos secos

IN SITU VALLADOLID

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			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 Yogur y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de verduras Salchichas al horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Pollo en salsa de tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo - Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Atún en salsa de tomate - Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Filete ruso mixto Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			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 Yogur y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Macarrones sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con pollo y zanahoria Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten	Patata y zanahoria al vapor Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Pollo en salsa de tomate Coditos sin gluten en blanco Fruta fresca y pan sin gluten	Patata, zanahoria y cebolla al vapor Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Filete de cerdo horno/plancha Zanahoria dado salteado Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano) Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con pollo Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate 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	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno 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

Menú Sin harina de trigo, lácteos, SIN TOMATE NI AJO

IN SITU VALLADOLID

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			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 Jamonicitos de pollo asados en su jugo Menestra de verduras al vapor Fruta fresca y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Arroz con calabaza y brócoli Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con pollo y zanahoria Salmón a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Ensalada de alubias pintas (cebolla, pimiento) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten	Ensalada de lentejas (cebolla, pimiento) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten
12	13	14	15	16
	Coliflor al horno Pechuga de pollo horno/plancha Coditos sin gluten en blanco Fruta fresca y pan sin gluten	Ensalada de lentejas (cebolla, pimiento) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con zanahoria Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y maíz 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
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas al vapor Filete de cerdo horno/plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras Jamonicitos de pollo asados en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con calabaza y brócoli Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Salteado de garbanzos con calabacín, cebolla y maíz Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con zanahoria y calabacín Atún a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Ensalada de lentejas (cebolla, pimiento) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con pollo y zanahoria Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria 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	Hervido valenciano con zanahoria (judía, patata, cebolla) Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno 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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin harina de trigo, lácteos, SI

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	NOSETILLA	APPO	ALTRAMUICES	SURTIDOS
Sin harina de trigo, Semana 1	Lunes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
		Martes	Primero	-														
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-														
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria													12		
		Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori															
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Brócoli con patatas al vapor														14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados en su jugo															
		Guarnición	Menestra de verduras al vapor															
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con calabaza y brócoli															
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha															
		Guarnición	Calabacín salteado															
	Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria					4										
		Segundo	Salmón a la plancha															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14	
	Miércoles	Primero	Ensalada de alubias pintas (cebolla, pimient														14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5											
		Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
	Jueves	Primero	Crema de verduras															
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha															
		Guarnición	Patatas dado al horno														14	
	Viernes	Primero	Ensalada de lentejas (cebolla, pimient	1													14	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
Semana 3	Lunes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Martes	Primero	Coliflor al horno															
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha															
		Guarnición	Coditos sin gluten en blanco										9					
	Miércoles	Primero	Ensalada de lentejas (cebolla, pimient	1													14	
		Segundo	Tortilla francesa				5											
		Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
	Jueves	Primero	Arroz con zanahoria															
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14	
	Viernes	Primero	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria													12		
		Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori															
		Guarnición	-															
Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor															
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha															
		Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Martes	Primero	Crema de verduras															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados en su jugo															
		Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
	Miércoles	Primero	Arroz con calabaza y brócoli															
		Segundo	Abadejo al horno					4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14	
	Jueves	Primero	Salteado de garbanzos con calabacín, cebol														14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5											
		Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
	Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín															
		Segundo	Atún a la plancha					4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
Semana 5	Lunes	Primero	Ensalada de lentejas (cebolla, pimient)	1													14	
		Segundo	Tortilla francesa				5											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14	
	Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria															
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14	
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria													12		
		Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori															
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Hervido valenciano con zanahoria (judía, pat														14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
		Guarnición	Patatas dado al horno														14	
	Viernes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo) ni frutos secos

IN SITU VALLADOLID

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			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 Yogur y pan
05	06	07	08	09
Macarrones sin huevo con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y zanahoria Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de verduras Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Pollo en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			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 Yogur y pan
05	06	07	08	09
Macarrones sin huevo con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y zanahoria Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de verduras Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Pollo en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

IN SITU VALLADOLID

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			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 Yogur y pan
05	06	07	08	09
Macarrones sin huevo con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y zanahoria Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de verduras Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos sin huevo con boloñesa vegetal - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
Huevo	>	carne Pescado
Pescado	>	Huevo carne
Legumbres	>	Verdura Huevo
carne	>	Huevo Pescado
Fruta	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.															
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHILLA	APPO	ALTRAMUCES	SUERTOS	
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 2	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	Jamonicitos de pollo asados en su jugo															
			Guarnición	Pisto de verduras salteado															
		Lunes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate									9						
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha															
			Guarnición	Calabacín salteado															
	Semana 3	Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria															
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14		
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas															
			Segundo	Escalope de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate													14		
		Jueves	Primero	Crema de verduras															
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha															
			Guarnición	Patatas dado al horno													14		
	Semana 4	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14		
		Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika															
			Segundo	Coditos sin huevo con boloñesa vegetal	1							8	9	10	11				
			Guarnición	-															
	Semana 5	Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras	1														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14		
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Merluza en salsa verde				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14		
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9			11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															
			Guarnición	-															
	Semana 6	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas															
			Segundo	Lentejas campesinas	1														
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Crema de verduras															
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14		
		Miércoles	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate									9						
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14		
	Semana 7	Jueves	Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate													14		
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín															
			Segundo	Atún en salsa de tomate				4											
			Guarnición	-															
	Semana 8	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras	1														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14		
		Martes	Primero	Arroz con pollo															
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1	2		4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate													14		
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9			11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															
			Guarnición	-															
	Semana 9	Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Patatas dado al horno													14		
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 10	Lunes	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 lactosa

IN SITU VALLADOLID

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			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 Yogur de soja y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y zanahoria Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de verduras Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa vegetal - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			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 Yogur y pan sin trazas de soja
05	06	07	08	09
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con pollo y zanahoria Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Patata y zanahoria al vapor Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan sin trazas de soja
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Pollo en salsa de tomate - Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Patata, zanahoria y cebolla al vapor Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín) Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Yogur y pan sin trazas de soja
19	20	21	22	23
Brócoli salteado con patatas Filete de cerdo horno/plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Jamoncitos de pollo asados en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Patatas estofadas con verduras Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur y pan sin trazas de soja
26	27	28	29	30
Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con pollo y zanahoria Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y 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	Pisto de verduras salteado Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno 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	>	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.

[illegible]

Menú Sin marisco

IN SITU VALLADOLID

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)
			Cocido completo	Jamoncitos de pollo asados en su jugo
			-	Pisto de verduras salteado
			Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)	Arroz a la zamorana	Alubias pintas estofadas	Crema de verduras	Lentejas estofadas con zanahoria
Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra)	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)	Tortilla de patata y cebolla horno	Salchichas al horno/plancha	Tortilla francesa horno
-	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	Patatas dado al horno	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika	Lentejas estofadas con verduras	Arroz con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos integrales
	Coditos con boloñesa vegetal	Tortilla francesa	Pechuga de pollo horno/plancha	Cocido completo
	-	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz	-
	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas	Crema de verduras	Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)	Garbanzos estofados	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)
Lentejas campesinas	Pollo asado con salsa barbacoa	Abadejo al horno con ajo y perejil	Tortilla de patata y calabacín horno	Atún en salsa de tomate
-	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras	Arroz con pollo	Sopa de cocido con fideos integrales	Menestra de verduras salteadas	
Tortilla francesa	Pechuga de pollo horno/plancha	Cocido completo	Filete ruso mixto	
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Patatas dado al horno	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)
			Cocido completo	Jamoncitos de pollo asados en su jugo
			-	Pisto de verduras salteado
			Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)	Arroz a la zamorana	Alubias pintas estofadas	Crema de verduras	Lentejas estofadas con zanahoria
Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra)	Pechuga de pollo horno/plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Salchichas al horno/plancha	Tortilla francesa horno
-	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	Patatas dado al horno	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika	Lentejas estofadas con verduras	Arroz con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos integrales
	Coditos con boloñesa vegetal	Tortilla francesa	Pechuga de pollo horno/plancha	Cocido completo
	-	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz	-
	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas	Crema de verduras	Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)	Garbanzos estofados	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)
Lentejas campesinas	Pollo asado con salsa barbacoa	Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla de patata y calabacín horno	Pollo en salsa de tomate
-	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras	Arroz con pollo	Sopa de cocido con fideos integrales	Menestra de verduras salteadas	
Tortilla francesa	Pechuga de pollo horno/plancha	Cocido completo	Filete ruso mixto	
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Patatas dado al horno	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

					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	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa torr	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	5					9	10	11	12			14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz a la zamorana	1	2	5					9						14
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika								8	9	10	11			
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal	1													
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	5					9		11	12			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa torr	1							9		11				
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con pollo														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9		11				
			Segundo	Cocido completo	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
	Semana 6	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Filete ruso mixto	1	2	5					9						14
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	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 PLV

IN SITU VALLADOLID

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			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 Yogur de soja y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y zanahoria Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de verduras Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa vegetal - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y ternera	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín
			-	-
			Triturado de frutas	Triturado de frutas
			y	y
05	06	07	08	09
Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y salmón	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y merluza
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
12	13	14	15	16
	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y ternera
	-	-	-	-
	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
	y	y	y	y
19	20	21	22	23
Puré de lentejas con verduras y cerdo	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de abadejo con verduras	Puré de garbanzos con verduras y huevo	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y salmón
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
26	27	28	29	30
Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y ternera	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	
-	-	-	-	
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	
y	y	y	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.