

## Menú Diabética

IN SITU SEGOVIA  
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur desnatado natural y pan
12 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan	14 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	15 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras -	16 Guiso de patatas y hortalizas frescas Limanda al horno -
19 Macarrones napolitana Filete de merluza a la plancha Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan	20 Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan	21 Sopa de ave con lluvia Jamoncitos de pollo al horno Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	22 Alubias blancas estofadas Huevos duros con salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	23 Crema de calabaza Limanda al horno -
26 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	27 Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan	28 Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	29 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras -	30 Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos -
02	03	04	05	06

# la ruta saludable

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



## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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



## 04 Juego

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



## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Diabética

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	GÜLFEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS	CASCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRANUCES	SULFITOS
Diabética	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras															
			Segundo	Magra a la plancha															
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria															
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de escarola														14	
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Abadejo al horno		4													
			Guarnición	Ensalada de col														14	
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11				
			Segundo	Tortilla francesa		3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz															
			Segundo	Fogonero al horno		4													
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Merluza en salsa verde		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Tortilla francesa		3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Pechuga de pavo al horno															
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11				
			Segundo	Garbanzos con verduras															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Guiso de patatas y hortalizas frescas															
			Segundo	Limanda al horno		4													
			Guarnición	-															
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones napolitana	1								9		11				
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4													
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla															
		Martes	Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Salmón horneado al eneldo		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con lluvia	1								9		11				
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Patata panadera al horno															
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate		3													
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Viernes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Limanda al horno		4													
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Tortilla francesa		3													
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Martes	Primero	Arroz con verduras														14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11				
			Segundo	Garbanzos con verduras															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Fogonero en salsa de pimientos		4													
			Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11				
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4													
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12	
			Segundo	Tortilla francesa		3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Magra a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Viernes	Primero	Alubias con patatas															
			Segundo	Bacalao al horno		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	

## Menú Hipercolesterolmia

IN SITU SEGOVIA  
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Macarrones con tomate Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur desnatado natural y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras -	Guiso de patatas y hortalizas frescas Limanda al horno -
19	20	21	22	23
Macarrones napolitana Filete de merluza a la plancha Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan	Sopa de ave con lluvia Jamoncitos de pollo al horno Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Limanda al horno -
26	27	28	29	30
Lentejas a la hortelana Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras -	Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos -
02	03	04	05	06

# la ruta saludable

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



## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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



## 04 Juego

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



## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipercolesterolemia

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	GÜLFEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS	CASCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRANUCES	SULFITOS
Hipercolesterolemia Semana 1		Lunes	Primero	Crema de verduras															
			Segundo	Magra a la plancha															
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria															
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de escarola														14	
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Abadejo al horno		4													
			Guarnición	Ensalada de col														14	
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11				
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz														14	
			Segundo	Fogonero al horno		4													
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
Semana 2		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Merluza en salsa verde		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														14	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12	
			Segundo	Garbanzos con verduras															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Guiso de patatas y hortalizas frescas															
			Segundo	Limanda al horno		4													
			Guarnición	-															
Semana 3		Lunes	Primero	Macarrones napolitana	1								9		11				
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4													
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla															
		Martes	Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Salmón horneado al eneldo		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con lluvia	1								3		11				
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Patata panadera al horno															
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Viernes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Limanda al horno		4													
			Guarnición	-															
Semana 4		Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Martes	Primero	Arroz con verduras														14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12	
			Segundo	Garbanzos con verduras															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Fogonero en salsa de pimientos		4													
			Guarnición	-															
Semana 5		Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11				
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4													
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Magro de cerdo con tomate															
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Viernes	Primero	Alubias con patatas															
			Segundo	Bacalao al horno		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	

## Menú Sin carne

IN SITU SEGOVIA  
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Calamares a la romana Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
12 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	14 Crema de zanahoria Tilapia al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	15 Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras -	16 Guiso de patatas y hortalizas frescas Limanda a la romana -
19 Macarrones napolitana Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan	20 Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	21 Sopa de verduras con lluvia Tortilla francesa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	22 Alubias blancas estofadas Huevos duros con salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	23 Crema de calabaza Limanda a la andaluza - Yogur sabor y pan
26 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	27 Arroz con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	28 Coliflor en salsa paprika Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	29 Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras -	30 Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos - Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06

# la ruta saludable

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



## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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



## 04 Juego

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



## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GALLET	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS	CASCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRANUCES	SULFITOS
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras															
			Segundo	Bacalao al horno			4												
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria															
			Segundo	Revuelto de huevo			3												
			Guarnición	Ensalada de escarola														14	
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros			4												
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1										9		11		
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz															
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6				9				14	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Merluza en salsa verde			4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Tilapia al horno			4												
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3											12	
			Segundo	Garbanzos con verduras															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Guiso de patatas y hortalizas frescas															
			Segundo	Limanda a la romana	1		3	4											
			Guarnición	-															
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones napolitana	1									9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde			4												
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Salmón horneado al eneldo			4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con lluvia	1									9	11	12		14	
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Patata panadera al horno															
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3												
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Viernes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Limanda a la andaluza	1		4												
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Martes	Primero	Arroz con verduras														14	
			Segundo	Varitas de merluza	1	2	3	4	5	6				9				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika															
			Segundo	Revuelto de huevo			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3											12	
			Segundo	Garbanzos con verduras															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Fogonero en salsa de pimientos			4												
			Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1									9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry			4												
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3											12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Tilapia al horno			4												
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Viernes	Primero	Alubias con patatas															
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6				9				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	

## Menú Sin fructosa

IN SITU SEGOVIA  
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Acelgas salteadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Champiñones a la plancha Fogonero al horno Ensalada de escarola Yogur natural y pan
12 Arroz salteado Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	13 Espinacas salteadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	14 Crema de brócoli Pechuga de pavo al horno Ensalada de escarola Yogur natural y pan	15 Sopa de ave con fideos Filete de cerdo a la plancha Col con patatas salteada Yogur natural y pan	16 Acelgas con patatas salteadas Limanda al horno - Yogur natural y pan
19 Macarrones en blanco Filete de merluza a la plancha Espinacas salteadas Yogur natural y pan	20 Col con patatas salteada Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	21 Sopa de ave con lluvia Jamoncitos de pollo al horno Patata panadera al horno Yogur natural y pan	22 Acelgas con patatas al vapor Huevos duros Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	23 Crema de champiñón Limanda al horno - Yogur natural y pan
26 Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Ensalada de col Yogur natural y pan	27 Arroz salteado Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	28 Brócoli al vapor Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	29 Sopa de ave con fideos Filete de cerdo a la plancha Col con patatas salteada Yogur natural y pan	30 Crema de acelgas Fogonero al horno Ensalada de escarola Yogur natural y pan
02	03	04	05	06

# la ruta saludable

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



## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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



## 04 Juego

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



## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin fructosa

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	GÜLFEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS	CASCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRANUCES	SULFITOS
Sin fructosa	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de acelgas															
			Segundo	Magra a la plancha															
			Guarnición	Lechuga y apio													12	14	
		Martes	Primero	Col con patatas salteada															
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de escarola														14	
		Miércoles	Primero	Brócoli al vapor															
			Segundo	Abadejo al horno							4								
			Guarnición	Ensalada de col														14	
		Jueves	Primero	Acelgas salteadas															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Viernes	Primero	Champiñones a la plancha															
			Segundo	Fogonero al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de escarola														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz salteado															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Martes	Primero	Espinacas salteadas															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Crema de brócoli															
			Segundo	Pechuga de pavo al horno															
			Guarnición	Ensalada de escarola														14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1														
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														12	
			Guarnición	Col con patatas salteada															
		Viernes	Primero	Acelgas con patatas salteadas															
			Segundo	Limanda al horno			4												
			Guarnición	-															
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones en blanco	1								9			11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4												
			Guarnición	Espinacas salteadas															
		Martes	Primero	Col con patatas salteada															
			Segundo	Salmón horneado al eneldo			4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con lluvia	1								3			11			
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Patata panadera al horno															
		Jueves	Primero	Acelgas con patatas al vapor															
			Segundo	Huevos duros			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Viernes	Primero	Crema de champiñón															
			Segundo	Limanda al horno			4												
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas															
			Segundo	Tortilla francesa		3													
			Guarnición	Ensalada de col														14	
		Martes	Primero	Arroz salteado															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Brócoli al vapor															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12	
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha															
			Guarnición	Col con patatas salteada															
		Viernes	Primero	Crema de acelgas															
			Segundo	Fogonero al horno			4												
			Guarnición	Ensalada de escarola														14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones en blanco	1								9			11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4												
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Acelgas con patatas salteadas															
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12	
			Segundo	Tortilla francesa		3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Jueves	Primero	Crema de champiñón															
			Segundo	Magra a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de col														14	
		Viernes	Primero	Espinacas con patatas al vapor															
			Segundo	Bacalao al horno		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	

## Menú Sin frutos secos

IN SITU SEGOVIA  
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con picadillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Calamares a la romana Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
12 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	14 Crema de zanahoria Cordón bleu de pavo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	15 Sopa de cocido con fideos Cocido completo -	16 Patatas estofadas con chorizo Limanda a la romana -
19 Macarrones napolitana Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan	20 Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	21 Sopa de ave con lluvia Pollo asado con salsa barbacoa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	22 Alubias blancas estofadas Huevos duros con salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	23 Crema de calabaza Limanda a la andaluza - Yogur sabor y pan
26 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	27 Arroz con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	28 Coliflor en salsa paprika Cinta fresca de lomo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	29 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	30 Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos - Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06

# la ruta saludable

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



## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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



## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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	GLOUTEN	LECHE	NUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS	CASCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRANUCES	SULFITOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras															
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3					9						14	
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mi								11						14	
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros			4												
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Macarrones con picadillo	1	2	3					9		11				14	
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz															
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6		9						14	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Merluza en salsa verde			4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Cordón bleu de pavo	1	2	3	4	5	6		9						14	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1							9		11					
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9						14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3					9						14	
			Segundo	Limanda a la romana	1		3		4										
			Guarnición	-															
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones napolitana	1							9		11					
			Segundo	Merluza en salsa verde			4												
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Salmón horneado al eneldo			4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con lluvia	1							9		11					
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3					9		11	12			14	
			Guarnición	Patata panadera al horno															
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3												
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Viernes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Limanda a la andaluza	1		4												
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Martes	Primero	Arroz con verduras														14	
			Segundo	Varitas de merluza	1	2	3	4	5	6		9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika															
			Segundo	Cinta fresca de lomo	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1							9		11					
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9						14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Fogonero en salsa de pimientos			4												
			Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1							9		11					
			Segundo	Merluza en salsa de curry			4												
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Viernes	Primero	Fabada asturiana	1	2	3					9						14	
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6		9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	

## Menú Sin gluten

IN SITU SEGOVIA  
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones sin gluten con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas con arroz Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan sin gluten
12 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	13 Espinacas salteadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten	14 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	15 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera -	16 Guiso de patatas y hortalizas frescas Limanda al horno -
19 Macarrones sin gluten con tomate Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan sin gluten	20 Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten	21 Sopa de ave con pasta sin gluten Jamoncitos de pollo al horno Patata panadera al horno Fruta fresca y pan sin gluten	22 Alubias blancas estofadas Huevos duros con salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	23 Crema de calabaza Limanda al horno - Yogur sabor y pan sin gluten
26 Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	27 Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten	28 Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	29 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera -	30 Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos - Yogur sabor y pan sin gluten
02	03	04	05	06

# la ruta saludable

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



## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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



## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GÜLFEN	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS	CASCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRANUCES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras															
			Segundo	Magra a la plancha															
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	2	3								9				14	
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mi											11			14	
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Brócoli salteado con zanahoria															
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros	4														
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9						
			Segundo	Tortilla francesa		3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz															
			Segundo	Fogonero al horno	4														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Merluza en salsa verde	4														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Martes	Primero	Espinacas salteadas															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Pechuga de pavo al horno															
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9						
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Guiso de patatas y hortalizas frescas															
			Segundo	Limanda al horno	4														
			Guarnición	-															
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9						
			Segundo	Merluza en salsa verde	4														
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Salmón horneado al eneldo	4														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con pasta sin gluten								9		12				14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Patata panadera al horno															
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate	3														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Viernes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Limanda al horno	4														
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas															
			Segundo	Tortilla francesa	3														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Martes	Primero	Arroz con verduras														14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha	4														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9						
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Fogonero en salsa de pimientos	4														
			Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9						
			Segundo	Merluza en salsa de curry	4									11					
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Acelgas con patatas salteadas															
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9		12				
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla	3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Magro de cerdo con tomate															
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Viernes	Primero	Alubias con patatas															
			Segundo	Bacalao al horno	4														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	

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

IN SITU SEGOVIA  
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con tomate Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
12 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Lentejas a la hortelana Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	14 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	15 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera -	16 Guiso de patatas y hortalizas frescas Limanda al horno -
19 Macarrones napolitana Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan	20 Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	21 Sopa de ave con lluvia Jamoncitos de pollo al horno Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	22 Alubias blancas estofadas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	23 Crema de calabaza Limanda a la andaluza - Yogur sabor y pan
26 Lentejas a la hortelana Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	27 Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	28 Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	29 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera -	30 Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos - Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06

# la ruta saludable

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



## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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



## 04 Juego

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



## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

# 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	GALLET	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS	CASCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRANUCES	SULFITOS
Sin huevo (pasta s Semana 1)		Lunes	Primero	Crema de verduras															
			Segundo	Magra a la plancha															
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2							9					14	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de escarola														14	
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros		4													
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11				
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz															
			Segundo	Fogonero al horno		4												14	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
Semana 2		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Merluza en salsa verde		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Pechuga de pavo al horno															
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11				
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Guiso de patatas y hortalizas frescas															
			Segundo	Limanda al horno		4													
			Guarnición	-															
Semana 3		Lunes	Primero	Macarrones napolitana	1								9		11				
			Segundo	Merluza en salsa verde		4													
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Salmón horneado al eneldo		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con lluvia	1								9		11				
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Patata panadera al horno															
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Viernes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Limanda a la andaluza	1		4												
			Guarnición	-															
Semana 4		Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Martes	Primero	Arroz con verduras														14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11				
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Fogonero en salsa de pimientos		4													
			Guarnición	-															
Semana 5		Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11				
			Segundo	Merluza en salsa de curry		4													
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Magro de cerdo con tomate															
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Viernes	Primero	Alubias con patatas															
			Segundo	Bacalao al horno		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	

## Menú Sin lactosa

IN SITU SEGOVIA  
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan
12 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	14 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	15 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera -	16 Guiso de patatas y hortalizas frescas Limanda al horno -
19 Macarrones napolitana Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan	20 Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	21 Sopa de ave con lluvia Jamoncitos de pollo al horno Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	22 Alubias blancas estofadas Huevos duros con salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	23 Crema de calabaza Limanda a la andaluza - Yogur de soja y pan
26 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	27 Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	28 Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	29 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera -	30 Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos - Yogur de soja y pan
02	03	04	05	06

# la ruta saludable

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



## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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



## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLOUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS	CASCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRANUCES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras															
			Segundo	Magra a la plancha															
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1		3						9					14	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de escarola														14	
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros		4													
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11				
			Segundo	Tortilla francesa		3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz															
			Segundo	Fogonero al horno		4													
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Merluza en salsa verde		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Pechuga de pavo al horno															
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11				
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Guiso de patatas y hortalizas frescas															
			Segundo	Limanda al horno		4													
			Guarnición	-															
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones napolitana	1								9		11				
			Segundo	Merluza en salsa verde		4													
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Salmón horneado al eneldo		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con lluvia	1								9		11				
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Patata panadera al horno															
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate		3													
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Viernes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Limanda a la andaluza	1		4												
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Tortilla francesa		3													
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Martes	Primero	Arroz con verduras														14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11				
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Fogonero en salsa de pimientos		4													
			Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11				
			Segundo	Merluza en salsa de curry		4													
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Magro de cerdo con tomate															
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Viernes	Primero	Alubias con patatas															
			Segundo	Bacalao al horno		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	

## Menú Sin legumbres ni leguminosas

IN SITU SEGOVIA  
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Acelgas salteadas con cebolla, ajo y pimentón Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz salteado con champiñones Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
12 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Espinacas salteadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	14 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	15 Sopa de ave con arroz Filete de cerdo a la plancha Col con patatas salteada Fruta fresca y pan	16 Acelgas con patatas salteadas Limanda al horno - Yogur sabor y pan
19 Brócoli en salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Espinacas salteadas Fruta fresca y pan	20 Col con patatas salteada Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	21 Sopa de ave con arroz Jamoncitos de pollo al horno Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	22 Acelgas con patatas al vapor Huevos duros con salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	23 Crema de calabaza Limanda a la andaluza - Yogur sabor y pan
26 Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	27 Arroz salteado con zanahoria Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	28 Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	29 Sopa de ave con arroz Filete de cerdo a la plancha Col con patatas salteada Fruta fresca y pan	30 Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos - Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06

# la ruta saludable

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



## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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



## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

  

	
Fruta	lácteos

# 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	GÜLFEN	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS	CASCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRANUCES	SULFITOS
Sin legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de hortalizas															
			Segundo	Magra a la plancha															
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Martes	Primero	Col con patatas salteada															
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de escarola														14	
		Miércoles	Primero	Brócoli salteado con zanahoria															
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros							4								
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Acelgas salteadas con cebolla, ajo y pimentón															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones															
			Segundo	Fogonero al horno			4												
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
Semana 2		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Martes	Primero	Espinacas salteadas															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Pechuga de pavo al horno															
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12	
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha															
			Guarnición	Col con patatas salteada															
		Viernes	Primero	Acelgas con patatas salteadas															
			Segundo	Limanda al horno			4												
			Guarnición	-															
Semana 3		Lunes	Primero	Brócoli en salsa de tomate															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4												
			Guarnición	Espinacas salteadas															
		Martes	Primero	Col con patatas salteada															
			Segundo	Salmón horneado al eneldo			4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Patata panadera al horno															
		Jueves	Primero	Acelgas con patatas al vapor															
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3												
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Viernes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Limanda a la andaluza	1		4												
			Guarnición	-															
Semana 4		Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Martes	Primero	Arroz salteado con zanahoria															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12	
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha															
			Guarnición	Col con patatas salteada															
		Viernes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Fogonero en salsa de pimientos			4												
			Guarnición	-															
Semana 5		Lunes	Primero	Brócoli en salsa de tomate															
			Segundo	Merluza en salsa de curry			4											11	
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Acelgas con patatas salteadas															
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Magro de cerdo con tomate															
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Viernes	Primero	Espinacas con patatas al vapor															
			Segundo	Bacalao al horno			4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	

## Menú Sin pescado ni marisco

IN SITU SEGOVIA  
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con picadillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
12 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	14 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	15 Sopa de cocido con fideos Cocido completo -	16 Patatas estofadas con chorizo Revuelto de huevo -
19 Macarrones napolitana Pechuga de pollo al horno Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan	20 Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	21 Sopa de ave con lluvia Pollo asado con salsa barbacoa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	22 Alubias blancas estofadas Huevos duros con salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	23 Crema de calabaza Filete de cerdo a la plancha -
26 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	27 Arroz con verduras Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	28 Coliflor en salsa paprika Cinta fresca de lomo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	29 Sopa de cocido con fideos Cocido completo -	30 Crema de calabacín Revuelto de huevo Ensalada de escarola Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06

# la ruta saludable

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



## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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



## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado ni marisco

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	GLOUTEN	LECHE	NUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS	CASCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRANUCES	SULFITOS
Sin pescado ni ma	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras															
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3					9						14	
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mi								11						14	
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														14	
			Guarnición	Ensalada de col														14	
		Jueves	Primero	Macarrones con picadillo	1	2	3					9		11				14	
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz															
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
Semana 2		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Pechuga de pavo al horno															
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1							9		11					
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9						14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3					9						14	
			Segundo	Revuelto de huevo			3												
			Guarnición	-															
Semana 3		Lunes	Primero	Macarrones napolitana	1							9		11					
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla															
		Martes	Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con lluvia	1							9		11					
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3					9		11	12			14	
			Guarnición	Patata panadera al horno															
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3												
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Viernes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha															
			Guarnición	-															
Semana 4		Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Martes	Primero	Arroz con verduras														14	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika															
			Segundo	Cinta fresca de lomo	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1							9		11					
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9						14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Revuelto de huevo			3												
			Guarnición	Ensalada de escarola														14	
Semana 5		Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1							9		11					
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Viernes	Primero	Fabada asturiana	1	2	3					9						14	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	

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

IN SITU SEGOVIA  
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Macarrones con tomate Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo -	Guiso de patatas y hortalizas frescas Limanda al horno -
19	20	21	22	23
Macarrones napolitana Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Sopa de ave con lluvia Jamoncitos de pollo al horno Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Limanda a la andaluza -
26	27	28	29	30
Lentejas a la hortelana Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo -	Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos -
02	03	04	05	06

# la ruta saludable

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



## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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



## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

**Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV, huevo ni frutos secos**

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	GLOUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS	CASCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRANUCES	SULFITOS
Sin PLV, huevo ni f Semana 1		Lunes	Primero	Crema de verduras															
			Segundo	Magra a la plancha															
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1								9					14	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de escarola														14	
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros		4													
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11				
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz															
			Segundo	Fogonero al horno		4													
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
Semana 2		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Merluza en salsa verde		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Pechuga de pavo al horno															
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12	
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Guiso de patatas y hortalizas frescas															
			Segundo	Limanda al horno		4													
			Guarnición	-															
Semana 3		Lunes	Primero	Macarrones napolitana	1								9		11				
			Segundo	Merluza en salsa verde		4													
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Salmón horneado al eneldo		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con lluvia	1								9		11				
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Patata panadera al horno															
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Viernes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Limanda a la andaluza	1		4												
			Guarnición	-															
Semana 4		Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Martes	Primero	Arroz con verduras														14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12	
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Fogonero en salsa de pimientos		4													
			Guarnición	-															
Semana 5		Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11				
			Segundo	Merluza en salsa de curry		4													
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Magro de cerdo con tomate															
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Viernes	Primero	Alubias con patatas															
			Segundo	Bacalao al horno		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	

## Menú Sin PLV

IN SITU SEGOVIA  
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan
12 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	14 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	15 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo -	16 Guiso de patatas y hortalizas frescas Limanda al horno -
19 Macarrones napolitana Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan	20 Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	21 Sopa de ave con lluvia Jamoncitos de pollo al horno Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	22 Alubias blancas estofadas Huevos duros con salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	23 Crema de calabaza Limanda a la andaluza -
26 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	27 Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	28 Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	29 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo -	30 Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos -
02	03	04	05	06

# la ruta saludable

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



## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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



## 04 Juego

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



## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GALLET	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS	CASCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRANUCES	SULFITOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras															
			Segundo	Magra a la plancha															
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1		3						9					14	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de escarola														14	
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros		4													
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11				
			Segundo	Tortilla francesa		3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz															
			Segundo	Fogonero al horno		4													
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Merluza en salsa verde		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Pechuga de pavo al horno															
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12	
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Guiso de patatas y hortalizas frescas															
			Segundo	Limanda al horno		4													
			Guarnición	-															
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones napolitana	1								9		11				
			Segundo	Merluza en salsa verde		4													
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Salmón horneado al eneldo		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con lluvia	1								9		11				
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Patata panadera al horno															
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate		3													
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Viernes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Limanda a la andaluza	1		4												
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Tortilla francesa		3													
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Martes	Primero	Arroz con verduras														14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12	
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Fogonero en salsa de pimientos		4													
			Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11				
			Segundo	Merluza en salsa de curry		4													
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Magro de cerdo con tomate															
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Viernes	Primero	Alubias con patatas															
			Segundo	Bacalao al horno		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	