

Menú Diabética

IN SITU SEGOVIA

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de verduras	Judías verdes con zanahoria	Lentejas estofadas	Macarrones con tomate	Alubias pintas estofadas con arroz
Magra a la plancha	Escalope de pollo al horno	Abadejo al horno	Huevos duros	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de escarola	Ensalada de col	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Guiso de patatas y hortalizas frescas
Merluza en salsa verde con guisantes	Tortilla francesa	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con verduras	Limanda al horno
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
16	17	18	19	20
Macarrones napolitana	Garbanzos estofados	Sopa de ave con lluvia	Alubias blancas estofadas	Crema de calabaza
Filete de merluza a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno	Huevos duros con salsa de tomate	Limanda al horno
Guisantes salteados con cebolla	Ensalada de lechuga	Patata panadera al horno	-	-
Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz con verduras	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos	
Filete de cerdo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Magra a la plancha	Pechuga de pollo al horno	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas	
Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



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 Hipercolesterolemia

IN SITU SEGOVIA

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de verduras	Judías verdes con zanahoria	Lentejas estofadas	Macarrones con tomate	Alubias pintas estofadas con arroz
Magra a la plancha	Escalope de pollo al horno	Abadejo al horno	Pechuga de pollo al horno	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de escarola	Ensalada de col	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos	Guiso de patatas y hortalizas frescas
Merluza en salsa verde con guisantes	Pechuga de pollo al horno	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con verduras	Limanda al horno
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
16	17	18	19	20
Macarrones napolitana	Garbanzos estofados	Sopa de ave con lluvia	Alubias blancas estofadas	Crema de calabaza
Filete de merluza a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno	Filete de cerdo horno/plancha	Limanda al horno
Guisantes salteados con cebolla	Ensalada de lechuga	Patata panadera al horno	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz con verduras	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos	
Filete de cerdo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Magro de cerdo con tomate	Pechuga de pollo al horno	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas	
Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin carne

IN SITU SEGOVIA

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de verduras	Judías verdes con zanahoria	Lentejas estofadas	Macarrones con tomate	Alubias pintas estofadas con arroz
Bacalao al horno	Revuelto de huevo	Abadejo en salsa de puerros	Huevos cocidos con bechamel gratinados	Calamares a la romana fritos
Lechuga y tomate	Ensalada de escarola	-	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de verduras con fideos	Guiso de patatas y hortalizas frescas
Merluza en salsa verde con guisantes	Tortilla de patata y cebolla	Tilapia al horno	Garbanzos con verduras	Limanda a la romana frita
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Macarrones napolitana	Garbanzos estofados	Sopa de verduras con lluvia	Alubias blancas estofadas	Crema de calabaza
Merluza en salsa verde con guisantes	Abadejo al horno	Tortilla francesa	Huevos duros con salsa de tomate	Limanda a la andaluza frita
-	Ensalada de lechuga	Patata panadera al horno	-	-
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz con verduras	Coliflor en salsa paprika	Sopa de verduras con fideos	
Pechuga de pollo al horno	Varitas de merluza fritas	Tilapia al horno	Revuelto de huevo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Patatas fritas	
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



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 fructosa

IN SITU SEGOVIA

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de acelgas	Col con patatas salteada	Brócoli al vapor	Acelgas salteadas	Champiñones a la plancha
Magra a la plancha	Escalope de pollo al horno	Abadejo al horno	Huevos duros	Fogonero al horno
Lechuga y apio	Ensalada de escarola	Ensalada de col	Ensalada de lechuga	Ensalada de escarola
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Arroz salteado	Espinacas salteadas	Crema de brócoli	Sopa de ave con fideos	Acelgas con patatas salteadas
Filete de merluza a la plancha	Tortilla francesa	Pechuga de pavo al horno	Pechuga de pollo al horno	Limanda al horno
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de escarola	Patatas cocidas	-
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Macarrones en blanco	Col con patatas salteada	Sopa de ave con lluvia	Acelgas con patatas al vapor	Crema de champiñón
Filete de merluza a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno	Huevos duros	Limanda al horno
Espinacas salteadas	Ensalada de lechuga	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga	-
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Espinacas salteadas con patatas	Arroz salteado	Brócoli al vapor	Sopa de ave con fideos	
Filete de cerdo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Magra a la plancha	Pechuga de pollo al horno	
Ensalada de col	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Patatas fritas	
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	
30	31	01	02	03



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 frutos secos

IN SITU SEGOVIA

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de verduras Hamburguesa a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Judías verdes salteadas con bacon Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza - Yogur sabor y pan	Lentejas estofadas Abadejo en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Macarrones con picadillo Huevos cocidos con bechamel gratinados Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas con arroz Calamares a la romana fritos Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Crema de zanahoria Cordón bleu de pavo frito Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado - Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con chorizo Limanda a la romana frita - Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Macarrones napolitana Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Cinta fresca de lomo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de ave con lluvia Pollo asado con salsa barbacoa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Huevos duros con salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Limanda a la andaluza frita - Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Varitas de merluza fritas Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Coliflor en salsa paprika Albóndigas mixtas en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo empanada frita Patatas fritas Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



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 SEGOVIA

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de verduras	Judías verdes salteadas con bacon	Brócoli salteado con zanahoria	Macarrones sin gluten con tomate	Alubias pintas estofadas con arroz
Magra a la plancha	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza	Abadejo en salsa de puerros	Huevos duros	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	-	-	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Espinacas salteadas	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Guiso de patatas y hortalizas frescas
Merluza en salsa verde con guisantes	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con patata y pollo	Limanda al horno
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Macarrones sin gluten con tomate	Garbanzos estofados	Sopa de ave con pasta sin gluten	Alubias blancas estofadas	Crema de calabaza
Merluza en salsa verde con guisantes	Cinta de lomo a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno	Huevos duros con salsa de tomate	Limanda al horno
-	Ensalada de lechuga	Patata panadera al horno	-	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Espinacas salteadas con patatas	Arroz con verduras	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos sin gluten	
Filete de cerdo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Magro de cerdo con tomate	Pechuga de pollo al horno	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Patatas fritas	
Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	
30	31	01	02	03



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 huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU SEGOVIA

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de verduras	Judías verdes salteadas con bacon	Lentejas estofadas	Macarrones con tomate	Alubias pintas estofadas con arroz
Magra a la plancha	Escalope de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Pechuga de pollo al horno	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de escarola	-	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Guiso de patatas y hortalizas frescas
Merluza en salsa verde con guisantes	Pechuga de pollo al horno	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con patata y pollo	Limanda al horno
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Macarrones napolitana	Garbanzos estofados	Sopa de ave con lluvia	Alubias blancas estofadas	Crema de calabaza
Merluza en salsa verde con guisantes	Cinta de lomo a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno	Filete de cerdo horno/plancha	Limanda a la andaluza frita
-	Ensalada de lechuga	Patata panadera al horno	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz con verduras	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos	
Filete de cerdo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Magro de cerdo con tomate	Pechuga de pollo al horno	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Patatas fritas	
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin lactosa

IN SITU SEGOVIA

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de verduras	Judías verdes salteadas con bacon	Lentejas estofadas	Macarrones con tomate	Alubias pintas estofadas con arroz
Magra a la plancha	Escalope de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Huevos duros	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de escarola	-	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Guiso de patatas y hortalizas frescas
Merluza en salsa verde con guisantes	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con patata y pollo	Limanda al horno
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Macarrones napolitana	Garbanzos estofados	Sopa de ave con lluvia	Alubias blancas estofadas	Crema de calabaza
Merluza en salsa verde con guisantes	Cinta de lomo a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno	Huevos duros con salsa de tomate	Limanda a la andaluza frita
-	Ensalada de lechuga	Patata panadera al horno	-	-
Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz con verduras	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos	
Filete de cerdo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Magro de cerdo con tomate	Pechuga de pollo empanada frita	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Patatas fritas	
Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



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 SEGOVIA

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de hortalizas	Col con patatas salteada	Brócoli salteado con zanahoria	Acelgas salteadas con cebolla, ajo y pimentón	Arroz salteado con champiñones
Magra a la plancha	Escalope de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Huevos duros	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de escarola	-	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Espinacas salteadas	Crema de zanahoria	Sopa de ave con arroz	Acelgas con patatas salteadas
Filete de merluza a la plancha	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Pechuga de pollo al horno	Limanda al horno
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Patatas cocidas	-
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Brócoli en salsa de tomate	Col con patatas salteada	Sopa de ave con arroz	Acelgas con patatas al vapor	Crema de calabaza
Filete de merluza a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno	Huevos duros con salsa de tomate	Limanda a la andaluza frita
Espinacas salteadas	Ensalada de lechuga	Patata panadera al horno	-	-
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Espinacas salteadas con patatas	Arroz salteado con zanahoria	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con arroz	
Filete de cerdo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Magro de cerdo con tomate	Pechuga de pollo empanada frita	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Patatas fritas	
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



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

Menú Sin pescado ni marisco

IN SITU SEGOVIA

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de verduras Hamburguesa a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Judías verdes salteadas con bacon Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza - Yogur sabor y pan	Lentejas estofadas Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de col Fruta fresca y pan	Macarrones con picadillo Huevos cocidos con bechamel gratinados Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas con arroz Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado - Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con chorizo Revuelto de huevo - Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Macarrones napolitana Pechuga de pollo al horno Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Cinta fresca de lomo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de ave con lluvia Pollo asado con salsa barbacoa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Huevos duros con salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Filete de cerdo horno/plancha - Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Coliflor en salsa paprika Albóndigas mixtas en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo empanada frita Patatas fritas Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de verduras	Judías verdes salteadas con bacon	Lentejas estofadas	Macarrones con tomate	Alubias pintas estofadas con arroz
Magra a la plancha	Escalope de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Pechuga de pollo al horno	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de escarola	-	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos	Guiso de patatas y hortalizas frescas
Merluza en salsa verde con guisantes	Pechuga de pollo al horno	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con patata y pollo	Limanda al horno
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Macarrones napolitana	Garbanzos estofados	Sopa de ave con lluvia	Alubias blancas estofadas	Crema de calabaza
Merluza en salsa verde con guisantes	Cinta de lomo a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno	Filete de cerdo horno/plancha	Limanda a la andaluza frita
-	Ensalada de lechuga	Patata panadera al horno	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz con verduras	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos	
Filete de cerdo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Magro de cerdo con tomate	Pechuga de pollo al horno	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Patatas fritas	
Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



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 PLV

IN SITU SEGOVIA

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de verduras	Judías verdes salteadas con bacon	Lentejas estofadas	Macarrones con tomate	Alubias pintas estofadas con arroz
Magra a la plancha	Escalope de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Huevos duros	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de escarola	-	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos	Guiso de patatas y hortalizas frescas
Merluza en salsa verde con guisantes	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con patata y pollo	Limanda al horno
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Macarrones napolitana	Garbanzos estofados	Sopa de ave con lluvia	Alubias blancas estofadas	Crema de calabaza
Merluza en salsa verde con guisantes	Cinta de lomo a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno	Huevos duros con salsa de tomate	Limanda a la andaluza frita
-	Ensalada de lechuga	Patata panadera al horno	-	-
Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz con verduras	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos	
Filete de cerdo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Magro de cerdo con tomate	Pechuga de pollo empanada frita	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Patatas fritas	
Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



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