

## 04 - HIPOCALORICA, BAJA EN GRASA Y COLESTEROL

CATERING PALENCIA

octubre-26

| LUNES                                                                                                                   | MARTES                                                                                                                  | MIÉRCOLES                                                                                                       | JUEVES                                                                                                                                  | VIERNES                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                         |                                                                                                                         |                                                                                                                 | 01                                                                                                                                      | 02                                                                                                      |
|                                                                                                                         |                                                                                                                         |                                                                                                                 | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos estofados<br>Fruta fresca y pan integral                                                            | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan |
| 05                                                                                                                      | 06                                                                                                                      | 07                                                                                                              | 08                                                                                                                                      | 09                                                                                                      |
| macarrones integrales a la napolitana<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br>Fruta fresca y pan                | Arroz campesina<br>Cinta de lomo al horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral             | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y pan                        | Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa)<br>Cinta de lomo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Lentejas a la hortelana<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Yogur y pan                            |
| 12                                                                                                                      | 13                                                                                                                      | 14                                                                                                              | 15                                                                                                                                      | 16                                                                                                      |
| FESTIVO                                                                                                                 | Coliflor con patatas<br>Pechuga de pavo al horno con patatas<br>Fruta fresca y pan integral                             | Lentejas estofadas con patata y zanahoria<br>Tortilla francesa<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y pan        | Arroz con salsa de tomate natural<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Fruta fresca y pan integral                                    | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos estofados<br>Yogur y pan                                            |
| 19                                                                                                                      | 20                                                                                                                      | 21                                                                                                              | 22                                                                                                                                      | 23                                                                                                      |
| Judías verdes con patatas<br>Guiso de lentejas hortelana<br>Fruta fresca y pan                                          | Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa)<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Abadejo al horno con picada de ajo y perejil<br>Fruta fresca y pan | Garbanzos estofados<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral                                         | Arroz tres delicias<br>Atún con salsa de tomate<br>Yogur y pan                                          |
| 26                                                                                                                      | 27                                                                                                                      | 28                                                                                                              | 29                                                                                                                                      | 30                                                                                                      |
| Lentejas estofadas con patata y zanahoria<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan | Arroz campesina<br>Merluza en salsa de zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral                                         | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos estofados<br>Fruta fresca y pan                                             | Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas<br>Cinta de lomo al horno<br>Fruta fresca y pan integral             | NO LECTIVO                                                                                              |

# 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 04 - hipocalorica, baja en grasa y colesterol

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 es disponible cada día en el comedor.

| Día    | Semana | Día       | Orden   | PLATO NOMBRE         | PLATO                                                              | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|--------|--------|-----------|---------|----------------------|--------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|-----------|--------|---------|------|------------|
| 01-oct | S4     | JUEVES    | PRIMERO | sopa de ave con fid  | Sopa de ave con fideos                                             | 1      |       | 5     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 01-oct | S4     | JUEVES    | SEGUNDO | garbanzos estofad    | Garbanzos estofados                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 02-oct | S4     | VIERNES   | PRIMERO | brócoli con patatas  | Brócoli con patatas y pimentón                                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         | 10   |            |
| 02-oct | S4     | VIERNES   | SEGUNDO | Jamoncitos de pollo  | Jamoncitos de pollo al horno ts                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 05-oct | S5     | LUNES     | PRIMERO | macarrones integra   | macarrones integrales a la napolitana                              | 1      |       | 5     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 05-oct | S5     | LUNES     | SEGUNDO | albondigas vegetale  | Albóndigas vegetales en salsa de verduras                          |        |       |       |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 06-oct | S5     | MARTES    | PRIMERO | arroz campesina N    | Arroz campesina                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 06-oct | S5     | MARTES    | SEGUNDO | cinta de lomo al ho  | Cinta de lomo al horno                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 07-oct | S5     | MIÉRCOLES | PRIMERO | alubias pintas esto  | Alubias pintas estofadas                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 07-oct | S5     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata                                                 |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 08-oct | S5     | JUEVES    | PRIMERO | crema de verduras    | Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 08-oct | S5     | JUEVES    | SEGUNDO | cinta de lomo al ho  | Cinta de lomo al horno                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 09-oct | S5     | VIERNES   | PRIMERO | lentejas a la hortel | Lentejas a la hortelana                                            | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 09-oct | S5     | VIERNES   | SEGUNDO | merluza al horno c   | Merluza al horno con ajo y perejil                                 |        |       |       | 3       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 12-oct | S6     | LUNES     | PRIMERO | patatas guisadas N   | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 12-oct | S6     | LUNES     | SEGUNDO | pechuga de pollo c   | Pechuga de pollo con verduras                                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 13-oct | S6     | MARTES    | PRIMERO | coliflor con patatas | Coliflor con patatas                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 13-oct | S6     | MARTES    | SEGUNDO | pechuga de pavo al   | Pechuga de pavo al horno con patatas                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 14-oct | S6     | MIÉRCOLES | PRIMERO | lentejas estofadas   | Lentejas estofadas con patata y zanahoria                          | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 5         |        |         |      |            |
| 14-oct | S6     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | tortilla francesa ND | Tortilla francesa                                                  |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 15-oct | S6     | JUEVES    | PRIMERO | arroz con salsa de t | Arroz con salsa de tomate natural                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 15-oct | S6     | JUEVES    | SEGUNDO | filete de merluza er | Filete de merluza en salsa verde                                   |        |       |       | 3       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 16-oct | S6     | VIERNES   | PRIMERO | sopa de ave con fid  | Sopa de ave con fideos                                             | 1      |       | 5     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 16-oct | S6     | VIERNES   | SEGUNDO | garbanzos estofad    | Garbanzos estofados                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 19-oct | S7     | LUNES     | PRIMERO | judías verdes con p  | Judías verdes con patatas                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 19-oct | S7     | LUNES     | SEGUNDO | Guiso de lentejas h  | Guiso de lentejas hortelana                                        | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 5         |        |         |      |            |
| 20-oct | S7     | MARTES    | PRIMERO | crema de verduras    | Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 20-oct | S7     | MARTES    | SEGUNDO | contramuslo de pol   | Contramuslo de pollo al horno                                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 21-oct | S7     | MIÉRCOLES | PRIMERO | macarrones integra   | Macarrones integrales con salsa de tomate                          | 1      |       | 5     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 21-oct | S7     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo al horno c   | Abadejo al horno con picada de ajo y perejil                       |        |       |       | 3       |          | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 22-oct | S7     | JUEVES    | PRIMERO | garbanzos estofad    | Garbanzos estofados                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 5         |        |         |      |            |
| 22-oct | S7     | JUEVES    | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata                                                 |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 23-oct | S7     | VIERNES   | PRIMERO | Arroz tres delicias  | Arroz tres delicias                                                |        |       | 5     |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 23-oct | S7     | VIERNES   | SEGUNDO | Atun con salsa de t  | Atún con salsa de tomate                                           |        |       |       | 3       |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 26-oct | S8     | LUNES     | PRIMERO | lentejas estofadas   | Lentejas estofadas con patata y zanahoria                          | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 26-oct | S8     | LUNES     | SEGUNDO | tortilla francesa ND | Tortilla francesa                                                  |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 27-oct | S8     | MARTES    | PRIMERO | arroz campesina N    | Arroz campesina                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 27-oct | S8     | MARTES    | SEGUNDO | merluza en salsa d   | Merluza en salsa de zanahoria                                      |        |       |       | 3       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 28-oct | S8     | MIÉRCOLES | PRIMERO | sopa de ave con fid  | Sopa de ave con fideos                                             | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 28-oct | S8     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | garbanzos estofad    | Garbanzos estofados                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 29-oct | S8     | JUEVES    | PRIMERO | menestra salteada    | Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 29-oct | S8     | JUEVES    | SEGUNDO | cinta de lomo al ho  | Cinta de lomo al horno                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 30-oct | S8     | VIERNES   | PRIMERO | crema de calabacír   | Crema de calabacín y patata                                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 30-oct | S8     | VIERNES   | SEGUNDO | escalope de pollo a  | Escalope de pollo al horno                                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 02-nov | S1     | LUNES     | PRIMERO | Arroz a la napolitan | Arroz a la napolitana                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |

|        |    |       |         |                      |                       |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitan | Arroz a la napolitana |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|

## 09 - SIN LACTOSA-SIN FRUTOS SECOS

CATERING PALENCIA

octubre-26

| LUNES                                                                                                                   | MARTES                                                                                                               | MIÉRCOLES                                                                                                       | JUEVES                                                                                                                                          | VIERNES                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                         |                                                                                                                      |                                                                                                                 | 01                                                                                                                                              | 02                                                                                                              |
|                                                                                                                         |                                                                                                                      |                                                                                                                 | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral                                                          | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja y pan |
| 05                                                                                                                      | 06                                                                                                                   | 07                                                                                                              | 08                                                                                                                                              | 09                                                                                                              |
| macarrones integrales a la napolitana<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br>Fruta fresca y pan                | Arroz a la zamorana<br>Salmón al horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral             | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y pan                        | Crema de verduras<br>(patata.calabacín.zanahoria y acelaa)<br>Salchichas rojas al horno n<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Lentejas a la hortelana<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Yogur de soja y pan                            |
| 12                                                                                                                      | 13                                                                                                                   | 14                                                                                                              | 15                                                                                                                                              | 16                                                                                                              |
| FESTIVO                                                                                                                 | Coliflor en salsa de paprika<br>Pechuga de pavo al horno con patatas<br>Fruta fresca y pan integral                  | Lentejas estofadas con patata y zanahoria<br>Tortilla francesa<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y pan        | Arroz con salsa de tomate natural<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Fruta fresca y pan integral                                            | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Yogur de soja y pan                                  |
| 19                                                                                                                      | 20                                                                                                                   | 21                                                                                                              | 22                                                                                                                                              | 23                                                                                                              |
| Judías verdes con patatas<br>Guiso de lentejas hortelana<br>Fruta fresca y pan                                          | Crema de verduras<br>(batata.calabacín.zanahoria v acelaa)<br>Pollo en salsa barbacoa<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Abadejo al horno con picada de ajo y perejil<br>Fruta fresca y pan | Garbanzos estofados<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral                                                 | Arroz tres delicias<br>Atún con salsa de tomate<br>Yogur de soja y pan                                          |
| 26                                                                                                                      | 27                                                                                                                   | 28                                                                                                              | 29                                                                                                                                              | 30                                                                                                              |
| Lentejas estofadas con patata y zanahoria<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan | Arroz campesina<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Fruta fresca y pan integral                                 | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan                                   | Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas<br>Filete ruso de ternera con tomate<br>Fruta fresca y pan integral          | NO LECTIVO                                                                                                      |

# 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

## Listado de alérgenos por plato para el menú: 09 - sin lactosa-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 es disponible cada día en el comedor.

| Día    | Semana | Día       | Orden   | PLATO NOMBRE                                                                | PLATO                                                              | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|--------|--------|-----------|---------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|-----------|--------|---------|------|------------|
| 01-oct | S4     | JUEVES    | PRIMERO | Sopa de cocido cor                                                          | Sopa de cocido con fideos integrales                               | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 3    | 3         |        | 10      |      |            |
| 01-oct | S4     | JUEVES    | SEGUNDO | cocido completo N                                                           | Cocido completo                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 02-oct | S4     | VIERNES   | PRIMERO | brócoli con patatas                                                         | Brócoli con patatas y pimentón                                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         | 10   |            |
| 02-oct | S4     | VIERNES   | SEGUNDO | Jamoncitos de pollo                                                         | Jamoncitos de pollo al horno ts                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 05-oct | S5     | LUNES     | PRIMERO | macarrones integrales                                                       | macarrones integrales a la napolitana                              | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 05-oct | S5     | LUNES     | SEGUNDO | albondigas vegetales                                                        | Albóndigas vegetales en salsa de verduras                          |        |       |       |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 06-oct | S5     | MARTES    | PRIMERO | arroz a la zamorana                                                         | Arroz a la zamorana                                                |        |       |       |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 06-oct | S5     | MARTES    | SEGUNDO | Salmon al horno N                                                           | Salmón al horno                                                    |        |       |       | 3       |          | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 07-oct | S5     | MIÉRCOLES | PRIMERO | alubias pintas estofadas                                                    | Alubias pintas estofadas                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 07-oct | S5     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | tortilla de patata N                                                        | Tortilla de patata                                                 |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 08-oct | S5     | JUEVES    | PRIMERO | crema de verduras                                                           | Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 08-oct | S5     | JUEVES    | SEGUNDO | salchichas rojas al                                                         | Salchichas rojas al horno n                                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 09-oct | S5     | VIERNES   | PRIMERO | lentejas a la hortelana                                                     | Lentejas a la hortelana                                            | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 09-oct | S5     | VIERNES   | SEGUNDO | merluza al horno con ajo y perejil                                          | Merluza al horno con ajo y perejil                                 |        |       |       | 3       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 12-oct | S6     | LUNES     | PRIMERO | patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde                       | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 12-oct | S6     | LUNES     | SEGUNDO | pechuga de pollo con verduras                                               | Pechuga de pollo con verduras                                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 13-oct | S6     | MARTES    | PRIMERO | coliflor en salsa de paprika                                                | Coliflor en salsa de paprika                                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 13-oct | S6     | MARTES    | SEGUNDO | pechuga de pavo al horno con patatas                                        | Pechuga de pavo al horno con patatas                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 14-oct | S6     | MIÉRCOLES | PRIMERO | lentejas estofadas con patata y zanahoria                                   | Lentejas estofadas con patata y zanahoria                          | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 14-oct | S6     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | tortilla francesa ND                                                        | Tortilla francesa                                                  |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 15-oct | S6     | JUEVES    | PRIMERO | arroz con salsa de tomate natural                                           | Arroz con salsa de tomate natural                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 15-oct | S6     | JUEVES    | SEGUNDO | filete de merluza en salsa verde                                            | Filete de merluza en salsa verde                                   |        |       |       | 3       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 16-oct | S6     | VIERNES   | PRIMERO | Sopa de cocido con fideos integrales                                        | Sopa de cocido con fideos integrales                               | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 3    | 3         |        | 10      |      |            |
| 16-oct | S6     | VIERNES   | SEGUNDO | cocido completo                                                             | Cocido completo                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 19-oct | S7     | LUNES     | PRIMERO | judías verdes con patatas                                                   | Judías verdes con patatas                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 19-oct | S7     | LUNES     | SEGUNDO | Guiso de lentejas con zanahoria y patatas                                   | Guiso de lentejas hortelana                                        | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 20-oct | S7     | MARTES    | PRIMERO | crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)                     | Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 20-oct | S7     | MARTES    | SEGUNDO | pollo en salsa barbacoa                                                     | Pollo en salsa barbacoa                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 21-oct | S7     | MIÉRCOLES | PRIMERO | macarrones con salsa de tomate                                              | Macarrones integrales con salsa de tomate                          | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 21-oct | S7     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo al horno con picada de ajo y perejil                                | Abadejo al horno con picada de ajo y perejil                       |        |       |       | 3       |          | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 22-oct | S7     | JUEVES    | PRIMERO | garbanzos estofados                                                         | Garbanzos estofados                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 22-oct | S7     | JUEVES    | SEGUNDO | tortilla de patata ND                                                       | Tortilla de patata                                                 |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 23-oct | S7     | VIERNES   | PRIMERO | Arroz tres delicias                                                         | Arroz tres delicias                                                |        |       | 3     |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 23-oct | S7     | VIERNES   | SEGUNDO | Atun con salsa de tomate                                                    | Atún con salsa de tomate                                           |        |       |       | 3       |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 26-oct | S8     | LUNES     | PRIMERO | lentejas estofadas con patata y zanahoria                                   | Lentejas estofadas con patata y zanahoria                          | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 26-oct | S8     | LUNES     | SEGUNDO | tortilla francesa ND                                                        | Tortilla francesa                                                  |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 27-oct | S8     | MARTES    | PRIMERO | arroz campesina                                                             | Arroz campesina                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 27-oct | S8     | MARTES    | SEGUNDO | merluza al horno con ajo y perejil                                          | Merluza al horno con ajo y perejil                                 |        |       |       | 3       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 28-oct | S8     | MIÉRCOLES | PRIMERO | Sopa de cocido con fideos integrales                                        | Sopa de cocido con fideos integrales                               | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 3    | 3         |        | 10      |      |            |
| 28-oct | S8     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | cocido completo                                                             | Cocido completo                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 29-oct | S8     | JUEVES    | PRIMERO | menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas | Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas |        |       |       |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 29-oct | S8     | JUEVES    | SEGUNDO | Filete ruso de ternera con tomate                                           | Filete ruso de ternera con tomate                                  |        |       |       |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 30-oct | S8     | VIERNES   | PRIMERO | crema de calabacín y patata                                                 | Crema de calabacín y patata                                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 30-oct | S8     | VIERNES   | SEGUNDO | escalope de pollo al horno                                                  | Escalope de pollo al horno                                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 02-nov | S1     | LUNES     | PRIMERO | Arroz a la napolitana                                                       | Arroz a la napolitana                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |

|        |    |       |         |                      |                       |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitan | Arroz a la napolitana |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|

# 11 - SIN CERDO ESTRUCTA

CATERING PALENCIA

octubre-26

| LUNES                                                                                                                   | MARTES                                                                                                                   | MIÉRCOLES                                                                                                           | JUEVES                                                                                                                                     | VIERNES                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                         |                                                                                                                          |                                                                                                                     | 01                                                                                                                                         | 02                                                                                                      |
|                                                                                                                         |                                                                                                                          |                                                                                                                     | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos estofados<br><br>Fruta fresca y pan integral                                                           | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan |
| 05                                                                                                                      | 06                                                                                                                       | 07                                                                                                                  | 08                                                                                                                                         | 09                                                                                                      |
| macarrones integrales a la napolitana<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br><br>Fruta fresca y pan            | Arroz campesina<br>Salmón al horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral                     | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y pan                            | Crema de verduras<br>(patata.calabacín.zanahoria y acelaa)<br>Abadejo en su jugo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral     | Lentejas a la hortelana<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br><br>Yogur y pan                        |
| 12                                                                                                                      | 13                                                                                                                       | 14                                                                                                                  | 15                                                                                                                                         | 16                                                                                                      |
| FESTIVO                                                                                                                 | Coliflor en salsa de paprika<br>Coditos boloñesa vegetal con tomate<br><br>Fruta fresca y pan integral                   | Lentejas estofadas con patata y zanahoria<br>Tortilla francesa<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y pan            | Arroz con salsa de tomate natural<br>Filete de merluza en salsa verde<br><br>Fruta fresca y pan integral                                   | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos estofados<br><br>Yogur y pan                                        |
| 19                                                                                                                      | 20                                                                                                                       | 21                                                                                                                  | 22                                                                                                                                         | 23                                                                                                      |
| Judías verdes con patatas<br>Guiso de lentejas hortelana<br><br>Fruta fresca y pan                                      | Crema de verduras<br>(batata.calabacín.zanahoria v acelaa)<br>Pollo en salsa barbacoa<br><br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Abadejo al horno con picada de ajo y perejil<br><br>Fruta fresca y pan | Garbanzos estofados<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral                                            | Arroz c/zanahoria<br>Atún con salsa de tomate<br><br>Yogur y pan                                        |
| 26                                                                                                                      | 27                                                                                                                       | 28                                                                                                                  | 29                                                                                                                                         | 30                                                                                                      |
| Lentejas estofadas con patata y zanahoria<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan | Arroz campesina<br>Merluza a la crema con finas hierbas<br><br>Fruta fresca y pan integral                               | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos estofados<br><br>Fruta fresca y pan                                             | Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas<br>Filete ruso de ternera con tomate<br><br>Fruta fresca y pan integral | NO LECTIVO                                                                                              |

# 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

## Listado de alérgenos por plato para el menú: 11 - sin cerdo estricta

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 es disponible cada día en el comedor.

| Día    | Semana | Día       | Orden   | PLATO NOMBRE         | PLATO                                                              | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|--------|--------|-----------|---------|----------------------|--------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|-----------|--------|---------|------|------------|
| 01-oct | S4     | JUEVES    | PRIMERO | sopa de ave con fid  | Sopa de ave con fideos                                             | 1      |       | 5     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 01-oct | S4     | JUEVES    | SEGUNDO | garbanzos estofad    | Garbanzos estofados                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 02-oct | S4     | VIERNES   | PRIMERO | brócoli con patatas  | Brócoli con patatas y pimentón                                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         | 10   |            |
| 02-oct | S4     | VIERNES   | SEGUNDO | Jamoncitos de poll   | Jamoncitos de pollo al horno ts                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 05-oct | S5     | LUNES     | PRIMERO | macarrones integre   | macarrones integrales a la napolitana                              | 1      |       | 5     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 05-oct | S5     | LUNES     | SEGUNDO | albondigas vegeta    | Albóndigas vegetales en salsa de verduras                          |        |       |       |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 06-oct | S5     | MARTES    | PRIMERO | arroz campesina N    | Arroz campesina                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 06-oct | S5     | MARTES    | SEGUNDO | Salmon al horno N    | Salmón al horno                                                    |        |       |       | 3       |          | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 07-oct | S5     | MIÉRCOLES | PRIMERO | alubias pintas esto  | Alubias pintas estofadas                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 07-oct | S5     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata                                                 |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 08-oct | S5     | JUEVES    | PRIMERO | crema de verduras    | Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 08-oct | S5     | JUEVES    | SEGUNDO | abadejo en su jugo   | Abadejo en su jugo                                                 |        |       |       | 3       |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 09-oct | S5     | VIERNES   | PRIMERO | lentejas a la horte  | Lentejas a la hortalana                                            | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 09-oct | S5     | VIERNES   | SEGUNDO | merluza al horno c   | Merluza al horno con ajo y perejil                                 |        |       |       | 5       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 12-oct | S6     | LUNES     | PRIMERO | patatas guisadas N   | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 12-oct | S6     | LUNES     | SEGUNDO | cordón bleu N        | Cordón bleu                                                        | 1      | 2     | 5     |         |          |            |            |                | 3    |           | 10     | 10      | 10   |            |
| 13-oct | S6     | MARTES    | PRIMERO | coliflor en salsa de | Coliflor en salsa de paprika                                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 13-oct | S6     | MARTES    | SEGUNDO | Coditos con boloñe   | Coditos boloñesa vegetal con tomate                                | 1      |       | 5     |         |          |            |            | 3              | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 14-oct | S6     | MIÉRCOLES | PRIMERO | lentejas estofadas   | Lentejas estofadas con patata y zanahoria                          | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 14-oct | S6     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | tortilla francesa ND | Tortilla francesa                                                  |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 15-oct | S6     | JUEVES    | PRIMERO | arroz con salsa de t | Arroz con salsa de tomate natural                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 15-oct | S6     | JUEVES    | SEGUNDO | filete de merluza er | Filete de merluza en salsa verde                                   |        |       |       | 5       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 16-oct | S6     | VIERNES   | PRIMERO | sopa de ave con fid  | Sopa de ave con fideos                                             | 1      |       | 5     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 16-oct | S6     | VIERNES   | SEGUNDO | garbanzos estofad    | Garbanzos estofados                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 19-oct | S7     | LUNES     | PRIMERO | judías verdes con p  | Judías verdes con patatas                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 19-oct | S7     | LUNES     | SEGUNDO | Guiso de lentejas h  | Guiso de lentejas hortalana                                        | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 20-oct | S7     | MARTES    | PRIMERO | crema de verduras    | Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 20-oct | S7     | MARTES    | SEGUNDO | pollo en salsa barb  | Pollo en salsa barbacoa                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 21-oct | S7     | MIÉRCOLES | PRIMERO | macarrones integre   | Macarrones integrales con salsa de tomate                          | 1      |       | 5     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 21-oct | S7     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo al horno c   | Abadejo al horno con picada de ajo y perejil                       |        |       |       | 3       |          | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 22-oct | S7     | JUEVES    | PRIMERO | garbanzos estofad    | Garbanzos estofados                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 22-oct | S7     | JUEVES    | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata                                                 |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 23-oct | S7     | VIERNES   | PRIMERO | arroz c/zanahoria N  | Arroz c/zanahoria                                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 23-oct | S7     | VIERNES   | SEGUNDO | Atun con salsa de t  | Atún con salsa de tomate                                           |        |       |       | 3       |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 26-oct | S8     | LUNES     | PRIMERO | lentejas estofadas   | Lentejas estofadas con patata y zanahoria                          | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |           | 3      |         |      |            |
| 26-oct | S8     | LUNES     | SEGUNDO | tortilla francesa ND | Tortilla francesa                                                  |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 27-oct | S8     | MARTES    | PRIMERO | arroz campesina N    | Arroz campesina                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 27-oct | S8     | MARTES    | SEGUNDO | merluza a la crema   | Merluza a la crema con finas hierbas                               |        | 2     |       | 5       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 28-oct | S8     | MIÉRCOLES | PRIMERO | sopa de ave con fid  | Sopa de ave con fideos                                             | 1      |       | 5     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 28-oct | S8     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | garbanzos estofad    | Garbanzos estofados                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           | 3      |         |      |            |
| 29-oct | S8     | JUEVES    | PRIMERO | menestra salteada    | Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 29-oct | S8     | JUEVES    | SEGUNDO | Filete ruso de terne | Filete ruso de ternera con tomate                                  |        |       |       |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 30-oct | S8     | VIERNES   | PRIMERO | crema de calabacir   | Crema de calabacín y patata                                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 30-oct | S8     | VIERNES   | SEGUNDO | escalope de pollo a  | Escalope de pollo al horno                                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 02-nov | S1     | LUNES     | PRIMERO | Arroz a la napolitan | Arroz a la napolitana                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |

|        |    |       |         |                      |                       |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitan | Arroz a la napolitana |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|

## 12 - SIN CARNE ESTRUCTA

CATERING PALENCIA

octubre-26

| LUNES                                                                                                                   | MARTES                                                                                                                 | MIÉRCOLES                                                                                                           | JUEVES                                                                                                                                 | VIERNES                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                     | 01                                                                                                                                     | 02                                                                                             |
|                                                                                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                     | Sopa de verduras<br>Garbanzos estofados<br><br>Fruta fresca y pan integral                                                             | Brócoli con patatas y pimentón<br><br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan |
| 05                                                                                                                      | 06                                                                                                                     | 07                                                                                                                  | 08                                                                                                                                     | 09                                                                                             |
| macarrones integrales a la napolitana<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br><br>Fruta fresca y pan            | Arroz campesina<br>Salmón al horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral                   | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y pan                            | Crema de verduras<br>(patata.calabacín.zanahoria y acelaa)<br>Abadejo en su jugo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Lentejas a la hortelana<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br><br>Yogur y pan               |
| 12                                                                                                                      | 13                                                                                                                     | 14                                                                                                                  | 15                                                                                                                                     | 16                                                                                             |
| FESTIVO                                                                                                                 | Coliflor en salsa de paprika<br>Coditos boloñesa vegetal con tomate<br><br>Fruta fresca y pan integral                 | Lentejas estofadas con patata y zanahoria<br>Tortilla francesa<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y pan            | Arroz con salsa de tomate natural<br>Filete de merluza en salsa verde<br><br>Fruta fresca y pan integral                               | Sopa de verduras<br>Garbanzos estofados<br><br>Yogur y pan                                     |
| 19                                                                                                                      | 20                                                                                                                     | 21                                                                                                                  | 22                                                                                                                                     | 23                                                                                             |
| Judías verdes con patatas<br>Guiso de lentejas hortelana<br><br>Fruta fresca y pan                                      | Crema de verduras<br>(batata.calabacín.zanahoria y acelaa)<br>Caballa al ajoarriero<br><br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Abadejo al horno con picada de ajo y perejil<br><br>Fruta fresca y pan | Garbanzos estofados<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral                                        | Arroz c/zanahoria<br>Atún con salsa de tomate<br><br>Yogur y pan                               |
| 26                                                                                                                      | 27                                                                                                                     | 28                                                                                                                  | 29                                                                                                                                     | 30                                                                                             |
| Lentejas estofadas con patata y zanahoria<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan | Arroz campesina<br>Merluza a la crema con finas hierbas<br><br>Fruta fresca y pan integral                             | Sopa de verduras<br>Garbanzos estofados<br><br>Fruta fresca y pan                                                   | Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas<br>Tortilla francesa<br><br>Fruta fresca y pan integral             | NO LECTIVO                                                                                     |

# 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...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Para cenar puede ser...



Pescado

carne



Pescado

Pescado



Legumbres

Huevo



carne

Legumbres



carne

Verdura



Huevo

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

## Listado de alérgenos por plato para el menú: 12 - sin carne estricta

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 es disponible cada día en el comedor.

| Día    | Semana | Día       | Orden   | PLATO NOMBRE         | PLATO                                                              | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|--------|--------|-----------|---------|----------------------|--------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|-----------|--------|---------|------|------------|
| 01-oct | S4     | JUEVES    | PRIMERO | sopa de verduras N   | Sopa de verduras                                                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 01-oct | S4     | JUEVES    | SEGUNDO | garbanzos estofad    | Garbanzos estofados                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 02-oct | S4     | VIERNES   | PRIMERO | brócoli con patatas  | Brócoli con patatas y pimentón                                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         | 10   |            |
| 02-oct | S4     | VIERNES   | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata                                                 |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 05-oct | S5     | LUNES     | PRIMERO | macarrones integr    | macarrones integrales a la napolitana                              | 1      |       | 5     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 05-oct | S5     | LUNES     | SEGUNDO | albondigas vegeta    | Albóndigas vegetales en salsa de verduras                          |        |       |       |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 06-oct | S5     | MARTES    | PRIMERO | arroz campesina N    | Arroz campesina                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 06-oct | S5     | MARTES    | SEGUNDO | Salmon al horno N    | Salmón al horno                                                    |        |       |       | 3       |          | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 07-oct | S5     | MIÉRCOLES | PRIMERO | alubias pintas esto  | Alubias pintas estofadas                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           | 3      |         |      |            |
| 07-oct | S5     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata                                                 |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 08-oct | S5     | JUEVES    | PRIMERO | crema de verduras    | Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 08-oct | S5     | JUEVES    | SEGUNDO | abadejo en su jugo   | Abadejo en su jugo                                                 |        |       |       | 3       |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 09-oct | S5     | VIERNES   | PRIMERO | lentejas a la horte  | Lentejas a la hortelana                                            | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |           | 3      |         |      |            |
| 09-oct | S5     | VIERNES   | SEGUNDO | merluza al horno c   | Merluza al horno con ajo y perejil                                 |        |       |       | 5       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 12-oct | S6     | LUNES     | PRIMERO | patatas guisadas N   | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 12-oct | S6     | LUNES     | SEGUNDO | tortilla francesa ND | Tortilla francesa                                                  |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 13-oct | S6     | MARTES    | PRIMERO | coliflor en salsa de | Coliflor en salsa de paprika                                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 13-oct | S6     | MARTES    | SEGUNDO | Coditos con boloñe   | Coditos boloñesa vegetal con tomate                                | 1      |       | 5     |         |          |            |            | 3              | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 14-oct | S6     | MIÉRCOLES | PRIMERO | lentejas estofadas   | Lentejas estofadas con patata y zanahoria                          | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 14-oct | S6     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | tortilla francesa ND | Tortilla francesa                                                  |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 15-oct | S6     | JUEVES    | PRIMERO | arroz con salsa de t | Arroz con salsa de tomate natural                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 15-oct | S6     | JUEVES    | SEGUNDO | filete de merluza er | Filete de merluza en salsa verde                                   |        |       |       | 5       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 16-oct | S6     | VIERNES   | PRIMERO | sopa de verduras N   | Sopa de verduras                                                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 16-oct | S6     | VIERNES   | SEGUNDO | garbanzos estofad    | Garbanzos estofados                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           | 3      |         |      |            |
| 19-oct | S7     | LUNES     | PRIMERO | judías verdes con p  | Judías verdes con patatas                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 19-oct | S7     | LUNES     | SEGUNDO | Guiso de lentejas h  | Guiso de lentejas hortelana                                        | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |           | 3      |         |      |            |
| 20-oct | S7     | MARTES    | PRIMERO | crema de verduras    | Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 20-oct | S7     | MARTES    | SEGUNDO | caballa al ajoarrie  | Caballa al ajoarriero                                              |        |       |       | 5       |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 21-oct | S7     | MIÉRCOLES | PRIMERO | macarrones integr    | Macarrones integrales con salsa de tomate                          | 1      |       | 5     |         |          |            |            |                |      | 3         |        | 10      |      |            |
| 21-oct | S7     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo al horno c   | Abadejo al horno con picada de ajo y perejil                       |        |       |       | 3       |          | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 22-oct | S7     | JUEVES    | PRIMERO | garbanzos estofad    | Garbanzos estofados                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           | 3      |         |      |            |
| 22-oct | S7     | JUEVES    | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata                                                 |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 23-oct | S7     | VIERNES   | PRIMERO | arroz c/zanahoria N  | Arroz c/zanahoria                                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 23-oct | S7     | VIERNES   | SEGUNDO | Atun con salsa de t  | Atún con salsa de tomate                                           |        |       |       | 3       |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 26-oct | S8     | LUNES     | PRIMERO | lentejas estofadas   | Lentejas estofadas con patata y zanahoria                          | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |           | 3      |         |      |            |
| 26-oct | S8     | LUNES     | SEGUNDO | tortilla francesa ND | Tortilla francesa                                                  |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 27-oct | S8     | MARTES    | PRIMERO | arroz campesina N    | Arroz campesina                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 27-oct | S8     | MARTES    | SEGUNDO | merluza a la crema   | Merluza a la crema con finas hierbas                               |        | 2     |       | 5       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 28-oct | S8     | MIÉRCOLES | PRIMERO | sopa de verduras N   | Sopa de verduras                                                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 28-oct | S8     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | garbanzos estofad    | Garbanzos estofados                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           | 3      |         |      |            |
| 29-oct | S8     | JUEVES    | PRIMERO | menestra salteada    | Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 29-oct | S8     | JUEVES    | SEGUNDO | tortilla francesa ND | Tortilla francesa                                                  |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 30-oct | S8     | VIERNES   | PRIMERO | crema de calabacir   | Crema de calabacín y patata                                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 30-oct | S8     | VIERNES   | SEGUNDO | caballa al ajoarrie  | Caballa al ajoarriero                                              |        |       |       | 3       |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 02-nov | S1     | LUNES     | PRIMERO | Arroz a la napolitan | Arroz a la napolitana                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |

|        |    |       |         |                      |                       |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitan | Arroz a la napolitana |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|

## 18 - SIN FRUTOS SECOS

CATERING PALENCIA

octubre-26

| LUNES                                                                                                                   | MARTES                                                                                                              | MIÉRCOLES                                                                                                       | JUEVES                                                                                                                                    | VIERNES                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                         |                                                                                                                     |                                                                                                                 | 01                                                                                                                                        | 02                                                                                                      |
|                                                                                                                         |                                                                                                                     |                                                                                                                 | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral                                                    | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan |
| 05                                                                                                                      | 06                                                                                                                  | 07                                                                                                              | 08                                                                                                                                        | 09                                                                                                      |
| macarrones integrales a la napolitana<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br>Fruta fresca y pan                | Arroz a la zamorana<br>Salmón al horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral            | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y pan                        | Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa)<br>Cinta de lomo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Lentejas a la hortelana<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Yogur y pan                            |
| 12                                                                                                                      | 13                                                                                                                  | 14                                                                                                              | 15                                                                                                                                        | 16                                                                                                      |
| FESTIVO                                                                                                                 | Coliflor en salsa de paprika<br>Pechuga de pavo al horno con patatas<br>Fruta fresca y pan integral                 | Lentejas estofadas con patata y zanahoria<br>Tortilla francesa<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y pan        | Arroz con salsa de tomate natural<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Fruta fresca y pan integral                                      | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Yogur y pan                                  |
| 19                                                                                                                      | 20                                                                                                                  | 21                                                                                                              | 22                                                                                                                                        | 23                                                                                                      |
| Judías verdes salteadas con bacon n<br>Guiso de lentejas hortelana<br>Fruta fresca y pan                                | Crema de verduras (batata, calabacín, zanahoria y acelaa)<br>Pollo en salsa barbacoa<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Abadejo al horno con picada de ajo y perejil<br>Fruta fresca y pan | Garbanzos estofados<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral                                           | Arroz tres delicias<br>Atún con salsa de tomate<br>Yogur y pan                                          |
| 26                                                                                                                      | 27                                                                                                                  | 28                                                                                                              | 29                                                                                                                                        | 30                                                                                                      |
| Lentejas estofadas con patata y zanahoria<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan | Arroz con pollo<br>Merluza a la crema con finas hierbas<br>Fruta fresca y pan integral                              | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan                                   | Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas<br>Filete ruso de ternera con tomate<br>Fruta fresca y pan integral    | NO LECTIVO                                                                                              |

# 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...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Fruta



lácteo

## Listado de alérgenos por plato para el menú: 18 - 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 es disponible cada día en el comedor.

| Día    | Semana | Día       | Orden   | PLATO NOMBRE                                                       | PLATO                                                              | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|--------|--------|-----------|---------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|-----------|--------|---------|------|------------|
| 01-oct | S4     | JUEVES    | PRIMERO | Sopa de cocido cor                                                 | Sopa de cocido con fideos integrales                               | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 3    | 3         |        | 10      |      |            |
| 01-oct | S4     | JUEVES    | SEGUNDO | cocido completo N                                                  | Cocido completo                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 02-oct | S4     | VIERNES   | PRIMERO | brócoli con patatas                                                | Brócoli con patatas y pimentón                                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         | 10   |            |
| 02-oct | S4     | VIERNES   | SEGUNDO | Jamoncitos de pollo                                                | Jamoncitos de pollo al horno ts                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 05-oct | S5     | LUNES     | PRIMERO | macarrones integrales                                              | macarrones integrales a la napolitana                              | 1      |       | 5     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 05-oct | S5     | LUNES     | SEGUNDO | albondigas vegetales                                               | Albóndigas vegetales en salsa de verduras                          |        |       |       |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 06-oct | S5     | MARTES    | PRIMERO | arroz a la zamorana                                                | Arroz a la zamorana                                                |        |       |       |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 06-oct | S5     | MARTES    | SEGUNDO | Salmon al horno N                                                  | Salmón al horno                                                    |        |       |       | 3       |          | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 07-oct | S5     | MIÉRCOLES | PRIMERO | alubias pintas estofadas                                           | Alubias pintas estofadas                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 07-oct | S5     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | tortilla de patata N                                               | Tortilla de patata                                                 |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 08-oct | S5     | JUEVES    | PRIMERO | crema de verduras                                                  | Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 08-oct | S5     | JUEVES    | SEGUNDO | cinta de lomo al horno                                             | Cinta de lomo al horno                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 09-oct | S5     | VIERNES   | PRIMERO | lentejas a la hortalana                                            | Lentejas a la hortalana                                            | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 09-oct | S5     | VIERNES   | SEGUNDO | merluza al horno con ajo y perejil                                 | Merluza al horno con ajo y perejil                                 |        |       |       | 3       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 12-oct | S6     | LUNES     | PRIMERO | patatas a la riojana                                               | Patatas a la riojana                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 12-oct | S6     | LUNES     | SEGUNDO | cordón bleu N                                                      | Cordón bleu                                                        | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 3    |           | 10     | 10      | 10   |            |
| 13-oct | S6     | MARTES    | PRIMERO | coliflor en salsa de paprika                                       | Coliflor en salsa de paprika                                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 13-oct | S6     | MARTES    | SEGUNDO | pechuga de pavo al horno con patatas                               | Pechuga de pavo al horno con patatas                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 14-oct | S6     | MIÉRCOLES | PRIMERO | lentejas estofadas con patata y zanahoria                          | Lentejas estofadas con patata y zanahoria                          | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 5         |        |         |      |            |
| 14-oct | S6     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | tortilla francesa ND                                               | Tortilla francesa                                                  |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 15-oct | S6     | JUEVES    | PRIMERO | arroz con salsa de tomate natural                                  | Arroz con salsa de tomate natural                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 15-oct | S6     | JUEVES    | SEGUNDO | filete de merluza en salsa verde                                   | Filete de merluza en salsa verde                                   |        |       |       | 3       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 16-oct | S6     | VIERNES   | PRIMERO | Sopa de cocido con fideos integrales                               | Sopa de cocido con fideos integrales                               | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 3    | 3         |        | 10      |      |            |
| 16-oct | S6     | VIERNES   | SEGUNDO | cocido completo                                                    | Cocido completo                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 19-oct | S7     | LUNES     | PRIMERO | Judías verdes salteadas con bacon                                  | Judías verdes salteadas con bacon n                                |        |       |       |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 19-oct | S7     | LUNES     | SEGUNDO | Guiso de lentejas hortalana                                        | Guiso de lentejas hortalana                                        | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 20-oct | S7     | MARTES    | PRIMERO | crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)            | Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 20-oct | S7     | MARTES    | SEGUNDO | pollo en salsa barbacoa                                            | Pollo en salsa barbacoa                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 21-oct | S7     | MIÉRCOLES | PRIMERO | macarrones integrales con salsa de tomate                          | Macarrones integrales con salsa de tomate                          | 1      |       | 5     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 21-oct | S7     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo al horno con picada de ajo y perejil                       | Abadejo al horno con picada de ajo y perejil                       |        |       |       | 3       |          | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 22-oct | S7     | JUEVES    | PRIMERO | garbanzos estofados                                                | Garbanzos estofados                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 22-oct | S7     | JUEVES    | SEGUNDO | tortilla de patata ND                                              | Tortilla de patata                                                 |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 23-oct | S7     | VIERNES   | PRIMERO | Arroz tres delicias                                                | Arroz tres delicias                                                |        |       | 5     |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 23-oct | S7     | VIERNES   | SEGUNDO | Atun con salsa de tomate                                           | Atún con salsa de tomate                                           |        |       |       | 3       |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 26-oct | S8     | LUNES     | PRIMERO | lentejas estofadas con patata y zanahoria                          | Lentejas estofadas con patata y zanahoria                          | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 26-oct | S8     | LUNES     | SEGUNDO | tortilla francesa ND                                               | Tortilla francesa                                                  |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 27-oct | S8     | MARTES    | PRIMERO | arroz con pollo                                                    | Arroz con pollo                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 27-oct | S8     | MARTES    | SEGUNDO | merluza a la crema con finas hierbas                               | Merluza a la crema con finas hierbas                               |        | 2     |       | 3       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 28-oct | S8     | MIÉRCOLES | PRIMERO | Sopa de cocido con fideos integrales                               | Sopa de cocido con fideos integrales                               | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 3    | 3         |        | 10      |      |            |
| 28-oct | S8     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | cocido completo                                                    | Cocido completo                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 29-oct | S8     | JUEVES    | PRIMERO | menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas | Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 29-oct | S8     | JUEVES    | SEGUNDO | Filete ruso de ternera con tomate                                  | Filete ruso de ternera con tomate                                  |        |       |       |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 30-oct | S8     | VIERNES   | PRIMERO | crema de calabacín y patata                                        | Crema de calabacín y patata                                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 30-oct | S8     | VIERNES   | SEGUNDO | escalope de pollo al horno                                         | Escalope de pollo al horno                                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 02-nov | S1     | LUNES     | PRIMERO | Arroz a la napolitana                                              | Arroz a la napolitana                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |

|        |    |       |         |                      |                       |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitan | Arroz a la napolitana |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|

## 20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

CATERING PALENCIA

octubre-26

| LUNES                                                                                                                                     | MARTES                                                                                                                         | MIÉRCOLES                                                                                                                                    | JUEVES                                                                                                                                              | VIERNES                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                           |                                                                                                                                |                                                                                                                                              | 01<br>Sopa de ave con fideos (sin gluteni<br>huevo) caldo natural<br>Cocido completo<br><br>Fruta fresca y pan integral                             | 02<br>Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y Pan sin gluten                   |
| 05<br>Pasta sin gluteni huevo con salsa de<br>tomate<br>Albóndigas vegetales en salsa de<br>verduras<br><br>Fruta fresca y Pan sin gluten | 06<br>Arroz a la zamorana<br>Salmón al horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral                 | 07<br>Alubias pintas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y Pan sin gluten                                    | 08<br>Crema de verduras<br>(patata.calabacín.zanahoria y acelaa)<br>Cinta de lomo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral    | 09<br>Alubias blancas estofadas<br>(patata.cebolla.pimiento.zanahoria)<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br><br>Yogur y Pan sin gluten |
| 12<br><br>FESTIVO                                                                                                                         | 13<br>Coliflor en salsa de paprika<br>Pechuga de pavo al horno con patatas<br><br>Fruta fresca y pan integral                  | 14<br>Garbanzos estofados<br>Tortilla francesa<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y Pan sin gluten                                          | 15<br>Arroz con salsa de tomate natural<br>Filete de merluza en salsa verde<br><br>Fruta fresca y pan integral                                      | 16<br>Sopa de ave con fideos (sin gluteni<br>huevo) caldo natural<br>Cocido completo<br><br>Yogur y Pan sin gluten                         |
| 19<br>Judías verdes con patatas<br>Pechuga de pavo al horno<br><br>Fruta fresca y Pan sin gluten                                          | 20<br>Crema de verduras<br>(batata.calabacín.zanahoria v acelaa)<br>Pollo en salsa barbacoa<br><br>Fruta fresca y pan integral | 21<br>Pasta sin gluteni huevo con salsa de<br>tomate<br>Abadejo al horno con picada de ajo y<br>perejil<br><br>Fruta fresca y Pan sin gluten | 22<br>Garbanzos estofados<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral                                               | 23<br>Arroz c/zanahoria<br>Atún con salsa de tomate<br><br>Yogur y Pan sin gluten                                                          |
| 26<br>Garbanzos estofados<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y Pan sin gluten                        | 27<br>Arroz con pollo<br>Merluza a la crema con finas hierbas<br><br>Fruta fresca y pan integral                               | 28<br>Sopa de ave con fideos (sin gluteni<br>huevo) caldo natural<br>Cocido completo<br><br>Fruta fresca y Pan sin gluten                    | 29<br>Menestra (zanahoria, guisante, coliflor,<br>judía verde ) con patatas<br>Filete ruso de ternera con tomate<br><br>Fruta fresca y pan integral | 30<br><br>NO LECTIVO                                                                                                                       |

# 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...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 20 - celiaca (intolerancia al 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 es disponible cada día en el comedor.

| Día    | Semana | Día       | Orden   | PLATO NOMBRE          | PLATO                                                              | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|--------|--------|-----------|---------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|-----------|--------|---------|------|------------|
| 01-oct | S4     | JUEVES    | PRIMERO | sopa de ave con fid   | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 01-oct | S4     | JUEVES    | SEGUNDO | cocido completo N     | Cocido completo                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 5         |        |         |      |            |
| 02-oct | S4     | VIERNES   | PRIMERO | brócoli con patatas   | Brócoli con patatas y pimentón                                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         | 10   |            |
| 02-oct | S4     | VIERNES   | SEGUNDO | Jamoncitos de pollo   | Jamoncitos de pollo al horno ts                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 05-oct | S5     | LUNES     | PRIMERO | pasta sin gluten ni l | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 05-oct | S5     | LUNES     | SEGUNDO | albondigas vegetales  | Albóndigas vegetales en salsa de verduras                          |        |       |       |         |          |            |            |                | 5    |           |        |         |      |            |
| 06-oct | S5     | MARTES    | PRIMERO | arroz a la zamorana   | Arroz a la zamorana                                                |        |       |       |         |          |            |            |                | 5    |           |        |         |      |            |
| 06-oct | S5     | MARTES    | SEGUNDO | Salmon al horno N     | Salmón al horno                                                    |        |       |       | 3       |          | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 07-oct | S5     | MIÉRCOLES | PRIMERO | alubias pintas estof  | Alubias pintas estofadas                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 07-oct | S5     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | tortilla de patata N  | Tortilla de patata                                                 |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 08-oct | S5     | JUEVES    | PRIMERO | crema de verduras     | Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 08-oct | S5     | JUEVES    | SEGUNDO | cinta de lomo al ho   | Cinta de lomo al horno                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 09-oct | S5     | VIERNES   | PRIMERO | alubias blancas est   | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)      |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 5         |        |         |      |            |
| 09-oct | S5     | VIERNES   | SEGUNDO | merluza al horno c    | Merluza al horno con ajo y perejil                                 |        |       |       | 3       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 12-oct | S6     | LUNES     | PRIMERO | patatas a la riojana  | Patatas a la riojana                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 12-oct | S6     | LUNES     | SEGUNDO | pechuga de pollo c    | Pechuga de pollo con verduras                                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 13-oct | S6     | MARTES    | PRIMERO | coliflor en salsa de  | Coliflor en salsa de paprika                                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 13-oct | S6     | MARTES    | SEGUNDO | pechuga de pavo al    | Pechuga de pavo al horno con patatas                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 14-oct | S6     | MIÉRCOLES | PRIMERO | garbanzos estofad     | Garbanzos estofados                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 14-oct | S6     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | tortilla francesa ND  | Tortilla francesa                                                  |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 15-oct | S6     | JUEVES    | PRIMERO | arroz con salsa de t  | Arroz con salsa de tomate natural                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 15-oct | S6     | JUEVES    | SEGUNDO | filete de merluza er  | Filete de merluza en salsa verde                                   |        |       |       | 3       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 16-oct | S6     | VIERNES   | PRIMERO | sopa de ave con fid   | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 16-oct | S6     | VIERNES   | SEGUNDO | cocido completo N     | Cocido completo                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 19-oct | S7     | LUNES     | PRIMERO | judías verdes con p   | Judías verdes con patatas                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 19-oct | S7     | LUNES     | SEGUNDO | pechuga de pavo al    | Pechuga de pavo al horno                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 20-oct | S7     | MARTES    | PRIMERO | crema de verduras     | Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 20-oct | S7     | MARTES    | SEGUNDO | pollo en salsa barb   | Pollo en salsa barbacoa                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 21-oct | S7     | MIÉRCOLES | PRIMERO | pasta sin gluten ni l | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 21-oct | S7     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo al horno c    | Abadejo al horno con picada de ajo y perejil                       |        |       |       | 3       |          | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 22-oct | S7     | JUEVES    | PRIMERO | garbanzos estofad     | Garbanzos estofados                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 5         |        |         |      |            |
| 22-oct | S7     | JUEVES    | SEGUNDO | tortilla de patata N  | Tortilla de patata                                                 |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 23-oct | S7     | VIERNES   | PRIMERO | arroz c/zanahoria N   | Arroz c/zanahoria                                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 23-oct | S7     | VIERNES   | SEGUNDO | Atun con salsa de t   | Atún con salsa de tomate                                           |        |       |       | 3       |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 26-oct | S8     | LUNES     | PRIMERO | garbanzos estofad     | Garbanzos estofados                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 5         |        |         |      |            |
| 26-oct | S8     | LUNES     | SEGUNDO | tortilla francesa ND  | Tortilla francesa                                                  |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 27-oct | S8     | MARTES    | PRIMERO | arroz con pollo N     | Arroz con pollo                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 27-oct | S8     | MARTES    | SEGUNDO | merluza a la crema    | Merluza a la crema con finas hierbas                               |        | 2     |       | 3       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 28-oct | S8     | MIÉRCOLES | PRIMERO | sopa de ave con fid   | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 28-oct | S8     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | cocido completo N     | Cocido completo                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 5         |        |         |      |            |
| 29-oct | S8     | JUEVES    | PRIMERO | menestra salteada     | Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 29-oct | S8     | JUEVES    | SEGUNDO | Filete ruso de terne  | Filete ruso de ternera con tomate                                  |        |       |       |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 30-oct | S8     | VIERNES   | PRIMERO | crema de calabacir    | Crema de calabacín y patata                                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 30-oct | S8     | VIERNES   | SEGUNDO | escalope de pollo a   | Escalope de pollo al horno                                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 02-nov | S1     | LUNES     | PRIMERO | Arroz a la napolitan  | Arroz a la napolitana                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |

|        |    |       |         |                      |                       |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitan | Arroz a la napolitana |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|

## 21 - INTOLERANTE LACTOSA-ALERGIA PLV-SIN TERN

CATERING PALENCIA

octubre-26

| LUNES                                                                                                                   | MARTES                                                                                                                   | MIÉRCOLES                                                                                                           | JUEVES                                                                                                                                          | VIERNES                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                         |                                                                                                                          |                                                                                                                     | 01                                                                                                                                              | 02                                                                                                                  |
|                                                                                                                         |                                                                                                                          |                                                                                                                     | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos estofados<br><br>Fruta fresca y pan integral                                                                | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br><br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja y pan |
| 05                                                                                                                      | 06                                                                                                                       | 07                                                                                                                  | 08                                                                                                                                              | 09                                                                                                                  |
| macarrones integrales a la napolitana<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br><br>Fruta fresca y pan            | Arroz a la zamorana<br>Salmón al horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral                 | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y pan                            | Crema de verduras<br>(patata.calabacín.zanahoria y acelaa)<br>Salchichas rojas al horno n<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Lentejas a la hortelana<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br><br>Yogur de soja y pan                            |
| 12                                                                                                                      | 13                                                                                                                       | 14                                                                                                                  | 15                                                                                                                                              | 16                                                                                                                  |
| FESTIVO                                                                                                                 | Coliflor en salsa de paprika<br>Coditos boloñesa vegetal con tomate<br><br>Fruta fresca y pan integral                   | Lentejas estofadas con patata y zanahoria<br>Tortilla francesa<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y pan            | Arroz con salsa de tomate natural<br>Filete de merluza en salsa verde<br><br>Fruta fresca y pan integral                                        | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos estofados<br><br>Yogur de soja y pan                                            |
| 19                                                                                                                      | 20                                                                                                                       | 21                                                                                                                  | 22                                                                                                                                              | 23                                                                                                                  |
| Judías verdes con patatas<br>Guiso de lentejas hortelana<br><br>Fruta fresca y pan                                      | Crema de verduras<br>(batata.calabacín.zanahoria v acelaa)<br>Pollo en salsa barbacoa<br><br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Abadejo al horno con picada de ajo y perejil<br><br>Fruta fresca y pan | Garbanzos estofados<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral                                                 | Arroz tres delicias<br>Atún con salsa de tomate<br><br>Yogur de soja y pan                                          |
| 26                                                                                                                      | 27                                                                                                                       | 28                                                                                                                  | 29                                                                                                                                              | 30                                                                                                                  |
| Lentejas estofadas con patata y zanahoria<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan | Arroz campesina<br>Merluza en salsa de zanahoria<br><br>Fruta fresca y pan integral                                      | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos estofados<br><br>Fruta fresca y pan                                             | Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas<br>Cinta de lomo al horno<br><br>Fruta fresca y pan integral                 | NO LECTIVO                                                                                                          |

# 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...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Fruta



lácteo

## Listado de alérgenos por plato para el menú: 21 - intolerante lactosa-alergia plv-sin tern

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 es disponible cada día en el comedor.

| Día    | Semana | Día       | Orden   | PLATO NOMBRE         | PLATO                                                              | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|--------|--------|-----------|---------|----------------------|--------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|-----------|--------|---------|------|------------|
| 01-oct | S4     | JUEVES    | PRIMERO | sopa de ave con fid  | Sopa de ave con fideos                                             | 1      |       | 5     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 01-oct | S4     | JUEVES    | SEGUNDO | garbanzos estofad    | Garbanzos estofados                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 02-oct | S4     | VIERNES   | PRIMERO | brócoli con patatas  | Brócoli con patatas y pimentón                                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         | 10   |            |
| 02-oct | S4     | VIERNES   | SEGUNDO | Jamoncitos de pollo  | Jamoncitos de pollo al horno ts                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 05-oct | S5     | LUNES     | PRIMERO | macarrones integre   | macarrones integrales a la napolitana                              | 1      |       | 5     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 05-oct | S5     | LUNES     | SEGUNDO | albondigas vegetale  | Albóndigas vegetales en salsa de verduras                          |        |       |       |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 06-oct | S5     | MARTES    | PRIMERO | arroz a la zamorane  | Arroz a la zamorana                                                |        |       |       |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 06-oct | S5     | MARTES    | SEGUNDO | Salmon al horno N    | Salmón al horno                                                    |        |       |       | 3       |          | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 07-oct | S5     | MIÉRCOLES | PRIMERO | alubias pintas esto  | Alubias pintas estofadas                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 07-oct | S5     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata                                                 |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 08-oct | S5     | JUEVES    | PRIMERO | crema de verduras    | Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 08-oct | S5     | JUEVES    | SEGUNDO | salchichas rojas al  | Salchichas rojas al horno n                                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 09-oct | S5     | VIERNES   | PRIMERO | lentejas a la hortel | Lentejas a la hortelana                                            | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 09-oct | S5     | VIERNES   | SEGUNDO | merluza al horno c   | Merluza al horno con ajo y perejil                                 |        |       |       | 5       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 12-oct | S6     | LUNES     | PRIMERO | patatas guisadas N   | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 12-oct | S6     | LUNES     | SEGUNDO | pechuga de pollo c   | Pechuga de pollo con verduras                                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 13-oct | S6     | MARTES    | PRIMERO | coliflor en salsa de | Coliflor en salsa de paprika                                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 13-oct | S6     | MARTES    | SEGUNDO | Coditos con boloñe   | Coditos boloñesa vegetal con tomate                                | 1      |       | 5     |         |          |            |            | 3              | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 14-oct | S6     | MIÉRCOLES | PRIMERO | lentejas estofadas   | Lentejas estofadas con patata y zanahoria                          | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 14-oct | S6     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | tortilla francesa ND | Tortilla francesa                                                  |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 15-oct | S6     | JUEVES    | PRIMERO | arroz con salsa de t | Arroz con salsa de tomate natural                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 15-oct | S6     | JUEVES    | SEGUNDO | filete de merluza er | Filete de merluza en salsa verde                                   |        |       |       | 5       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 16-oct | S6     | VIERNES   | PRIMERO | sopa de ave con fid  | Sopa de ave con fideos                                             | 1      |       | 5     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 16-oct | S6     | VIERNES   | SEGUNDO | garbanzos estofad    | Garbanzos estofados                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 19-oct | S7     | LUNES     | PRIMERO | judías verdes con p  | Judías verdes con patatas                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 19-oct | S7     | LUNES     | SEGUNDO | Guiso de lentejas h  | Guiso de lentejas hortelana                                        | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 20-oct | S7     | MARTES    | PRIMERO | crema de verduras    | Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 20-oct | S7     | MARTES    | SEGUNDO | pollo en salsa barb  | Pollo en salsa barbacoa                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 21-oct | S7     | MIÉRCOLES | PRIMERO | macarrones integre   | Macarrones integrales con salsa de tomate                          | 1      |       | 5     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 21-oct | S7     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo al horno c   | Abadejo al horno con picada de ajo y perejil                       |        |       |       | 5       |          | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 22-oct | S7     | JUEVES    | PRIMERO | garbanzos estofad    | Garbanzos estofados                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 22-oct | S7     | JUEVES    | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata                                                 |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 23-oct | S7     | VIERNES   | PRIMERO | Arroz tres delicias  | Arroz tres delicias                                                |        |       | 5     |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 23-oct | S7     | VIERNES   | SEGUNDO | Atun con salsa de t  | Atún con salsa de tomate                                           |        |       |       | 3       |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 26-oct | S8     | LUNES     | PRIMERO | lentejas estofadas   | Lentejas estofadas con patata y zanahoria                          | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 26-oct | S8     | LUNES     | SEGUNDO | tortilla francesa ND | Tortilla francesa                                                  |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 27-oct | S8     | MARTES    | PRIMERO | arroz campesina N    | Arroz campesina                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 27-oct | S8     | MARTES    | SEGUNDO | merluza en salsa d   | Merluza en salsa de zanahoria                                      |        |       |       | 5       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 28-oct | S8     | MIÉRCOLES | PRIMERO | sopa de ave con fid  | Sopa de ave con fideos                                             | 1      |       | 5     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 28-oct | S8     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | garbanzos estofad    | Garbanzos estofados                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 29-oct | S8     | JUEVES    | PRIMERO | menestra salteada    | Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 29-oct | S8     | JUEVES    | SEGUNDO | cinta de lomo al ho  | Cinta de lomo al horno                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 30-oct | S8     | VIERNES   | PRIMERO | crema de calabacir   | Crema de calabacín y patata                                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 30-oct | S8     | VIERNES   | SEGUNDO | escalope de pollo a  | Escalope de pollo al horno                                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 02-nov | S1     | LUNES     | PRIMERO | Arroz a la napolitan | Arroz a la napolitana                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |

|        |    |       |         |                      |                       |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitan | Arroz a la napolitana |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|

## 30 - SIN HUEVO

## CATERING PALENCIA

octubre-26

| LUNES                                                                                                                                        | MARTES                                                                                                                         | MIÉRCOLES                                                                                                                         | JUEVES                                                                                                                                              | VIERNES                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                                   | 01<br>Sopa de ave con fideos (sin gluteni<br>huevo) caldo natural<br>Cocido completo<br><br>Fruta fresca y pan integral                             | 02<br>Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan |
| 05<br>Pasta sin gluteni huevo con salsa de<br>tomate<br>Albóndigas vegetales en salsa de<br>verduras<br><br>Fruta fresca y pan               | 06<br>Arroz a la zamorana<br>Salmón al horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral                 | 07<br>Alubias pintas estofadas<br>Filete de magro al horno<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y pan                              | 08<br>Crema de verduras<br>(patata.calabacín.zanahoria y acelaa)<br>Cinta de lomo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral    | 09<br>Lentejas a la hortelana<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br><br>Yogur y pan                        |
| 12<br>FESTIVO                                                                                                                                | 13<br>Coliflor en salsa de paprika<br>Boloñesa vegetal con patatas salteadas<br><br>Fruta fresca y pan integral                | 14<br>Lentejas estofadas con patata y<br>zanahoria<br>Escalope de pollo con patatas<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y pan     | 15<br>Arroz con salsa de tomate natural<br>Filete de merluza en salsa verde<br><br>Fruta fresca y pan integral                                      | 16<br>Sopa de ave con fideos (sin gluteni<br>huevo) caldo natural<br>Cocido completo<br><br>Yogur y pan       |
| 19<br>Judías verdes con patatas<br>Guiso de lentejas hortelana<br><br>Fruta fresca y pan                                                     | 20<br>Crema de verduras<br>(batata.calabacín.zanahoria v acelaa)<br>Pollo en salsa barbacoa<br><br>Fruta fresca y pan integral | 21<br>Pasta sin gluteni huevo con salsa de<br>tomate<br>Abadejo al horno con picada de ajo y<br>perejil<br><br>Fruta fresca y pan | 22<br>Garbanzos estofados<br>Filete de magro al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral                                         | 23<br>Arroz c/zanahoria<br>Atún con salsa de tomate<br><br>Yogur y pan                                        |
| 26<br>Lentejas estofadas con patata y<br>zanahoria<br>Escalope de pollo con patatas<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan | 27<br>Arroz con pollo<br>Merluza a la crema con finas hierbas<br><br>Fruta fresca y pan integral                               | 28<br>Sopa de ave con fideos (sin gluteni<br>huevo) caldo natural<br>Cocido completo<br><br>Fruta fresca y pan                    | 29<br>Menestra (zanahoria, guisante, coliflor,<br>judía verde ) con patatas<br>Filete ruso de ternera con tomate<br><br>Fruta fresca y pan integral | 30<br>NO LECTIVO                                                                                              |

# 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...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Fruta



lácteo

## Listado de alérgenos por plato para el menú: 30 - sin huevo

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 es disponible cada día en el comedor.

| Día    | Semana | Día       | Orden   | PLATO                 | NOMBRE PLATO                                                       | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|--------|--------|-----------|---------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|-----------|--------|---------|------|------------|
| 01-oct | S4     | JUEVES    | PRIMERO | sopa de ave con fid   | Sopa de ave con fideos (sin gluten)ni huevo) caldo natural         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 01-oct | S4     | JUEVES    | SEGUNDO | cocido completo N     | Cocido completo                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 02-oct | S4     | VIERNES   | PRIMERO | brócoli con patatas   | Brócoli con patatas y pimentón                                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         | 10   |            |
| 02-oct | S4     | VIERNES   | SEGUNDO | Jamoncitos de pollo   | Jamoncitos de pollo al horno ts                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 05-oct | S5     | LUNES     | PRIMERO | pasta sin gluten ni h | Pasta sin gluten)ni huevo con salsa de tomate                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 05-oct | S5     | LUNES     | SEGUNDO | albondigas vegetales  | Albóndigas vegetales en salsa de verduras                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 06-oct | S5     | MARTES    | PRIMERO | arroz a la zamorana   | Arroz a la zamorana                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 06-oct | S5     | MARTES    | SEGUNDO | Salmon al horno N     | Salmón al horno                                                    |        |       |       | 5       |          | 5          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 07-oct | S5     | MIÉRCOLES | PRIMERO | alubias pintas esto   | Alubias pintas estofadas                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           | 3      |         |      |            |
| 07-oct | S5     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | filete de magro al h  | Filete de magro al horno                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 08-oct | S5     | JUEVES    | PRIMERO | crema de verduras     | Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 08-oct | S5     | JUEVES    | SEGUNDO | cinta de lomo al ho   | Cinta de lomo al horno                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 09-oct | S5     | VIERNES   | PRIMERO | lentejas a la hortal  | Lentejas a la hortalana                                            | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |           | 3      |         |      |            |
| 09-oct | S5     | VIERNES   | SEGUNDO | merluza al horno c    | Merluza al horno con ajo y perejil                                 |        |       |       | 3       | 5        | 5          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 12-oct | S6     | LUNES     | PRIMERO | patatas a la riojana  | Patatas a la riojana                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 12-oct | S6     | LUNES     | SEGUNDO | pechuga de pollo c    | Pechuga de pollo con verduras                                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 13-oct | S6     | MARTES    | PRIMERO | coliflor en salsa de  | Coliflor en salsa de paprika                                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 13-oct | S6     | MARTES    | SEGUNDO | Boloñesa vegetal c    | Boloñesa vegetal con patatas salteadas                             | 1      |       |       |         |          |            |            | 3              | 3    |           |        |         |      |            |
| 14-oct | S6     | MIÉRCOLES | PRIMERO | lentejas estofadas    | Lentejas estofadas con patata y zanahoria                          | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |           | 3      |         |      |            |
| 14-oct | S6     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | escalope de pollo c   | Escalope de pollo con patatas                                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 15-oct | S6     | JUEVES    | PRIMERO | arroz con salsa de t  | Arroz con salsa de tomate natural                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 15-oct | S6     | JUEVES    | SEGUNDO | filete de merluza e   | Filete de merluza en salsa verde                                   |        |       |       | 5       | 5        | 5          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 16-oct | S6     | VIERNES   | PRIMERO | sopa de ave con fid   | Sopa de ave con fideos (sin gluten)ni huevo) caldo natural         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 16-oct | S6     | VIERNES   | SEGUNDO | cocido completo N     | Cocido completo                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           | 3      |         |      |            |
| 19-oct | S7     | LUNES     | PRIMERO | judías verdes con p   | Judías verdes con patatas                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 19-oct | S7     | LUNES     | SEGUNDO | Guiso de lentejas h   | Guiso de lentejas hortalana                                        | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |           | 3      |         |      |            |
| 20-oct | S7     | MARTES    | PRIMERO | crema de verduras     | Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 20-oct | S7     | MARTES    | SEGUNDO | pollo en salsa barb   | Pollo en salsa barbacoa                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 21-oct | S7     | MIÉRCOLES | PRIMERO | pasta sin gluten ni h | Pasta sin gluten)ni huevo con salsa de tomate                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 21-oct | S7     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo al horno c    | Abadejo al horno con picada de ajo y perejil                       |        |       |       | 3       |          | 5          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 22-oct | S7     | JUEVES    | PRIMERO | garbanzos estofad     | Garbanzos estofados                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           | 3      |         |      |            |
| 22-oct | S7     | JUEVES    | SEGUNDO | filete de magro al h  | Filete de magro al horno                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 23-oct | S7     | VIERNES   | PRIMERO | arroz c/zanahoria     | Arroz c/zanahoria                                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 23-oct | S7     | VIERNES   | SEGUNDO | Atun con salsa de t   | Atún con salsa de tomate                                           |        |       |       | 3       |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 26-oct | S8     | LUNES     | PRIMERO | lentejas estofadas    | Lentejas estofadas con patata y zanahoria                          | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |           | 3      |         |      |            |
| 26-oct | S8     | LUNES     | SEGUNDO | escalope de pollo c   | Escalope de pollo con patatas                                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 27-oct | S8     | MARTES    | PRIMERO | arroz con pollo N     | Arroz con pollo                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 27-oct | S8     | MARTES    | SEGUNDO | merluza a la crema    | Merluza a la crema con finas hierbas                               |        | 2     |       | 3       | 5        | 5          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 28-oct | S8     | MIÉRCOLES | PRIMERO | sopa de ave con fid   | Sopa de ave con fideos (sin gluten)ni huevo) caldo natural         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 28-oct | S8     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | cocido completo N     | Cocido completo                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           | 3      |         |      |            |
| 29-oct | S8     | JUEVES    | PRIMERO | menestra salteada     | Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 29-oct | S8     | JUEVES    | SEGUNDO | Filete ruso de terne  | Filete ruso de ternera con tomate                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        | 3       |      |            |
| 30-oct | S8     | VIERNES   | PRIMERO | crema de calabacir    | Crema de calabacín y patata                                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 30-oct | S8     | VIERNES   | SEGUNDO | escalope de pollo a   | Escalope de pollo al horno                                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 02-nov | S1     | LUNES     | PRIMERO | Arroz a la napolitan  | Arroz a la napolitana                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |

|        |    |       |         |                      |                       |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitan | Arroz a la napolitana |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|

## 32 - SIN PESCADO-MARISCO.MOLUSCO-CRUSTACEO

CATERING PALENCIA

octubre-26

| LUNES                                                                                                                   | MARTES                                                                                                            | MIÉRCOLES                                                                                                | JUEVES                                                                                                                                  | VIERNES                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                         |                                                                                                                   |                                                                                                          | 01                                                                                                                                      | 02                                                                                                      |
|                                                                                                                         |                                                                                                                   |                                                                                                          | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral                                                  | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan |
| 05                                                                                                                      | 06                                                                                                                | 07                                                                                                       | 08                                                                                                                                      | 09                                                                                                      |
| macarrones integrales a la napolitana<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br>Fruta fresca y pan                | Arroz a la zamorana<br>Cinta de lomo al horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral   | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y pan                 | Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa)<br>Cinta de lomo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Lentejas a la hortelana<br>Pechuga de pavo al horno con patatas<br>Yogur y pan                          |
| 12                                                                                                                      | 13                                                                                                                | 14                                                                                                       | 15                                                                                                                                      | 16                                                                                                      |
| FESTIVO                                                                                                                 | Coliflor en salsa de paprika<br>Coditos boloñesa vegetal con tomate<br>Fruta fresca y pan integral                | Lentejas estofadas con patata y zanahoria<br>Tortilla francesa<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y pan | Arroz con salsa de tomate natural<br>Pechuga de pavo al horno con patatas<br>Fruta fresca y pan integral                                | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Yogur y pan                                  |
| 19                                                                                                                      | 20                                                                                                                | 21                                                                                                       | 22                                                                                                                                      | 23                                                                                                      |
| Judias verdes salteadas con bacon n<br>Guiso de lentejas hortelana<br>Fruta fresca y pan                                | Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa)<br>Pollo en salsa barbacoa<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Pechuga de pavo al horno con patatas<br>Fruta fresca y pan  | Garbanzos estofados<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral                                         | Arroz tres delicias<br>Cinta de lomo al horno<br>Yogur y pan                                            |
| 26                                                                                                                      | 27                                                                                                                | 28                                                                                                       | 29                                                                                                                                      | 30                                                                                                      |
| Lentejas estofadas con patata y zanahoria<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan | Arroz con pollo<br>Pavo en salsa de zanahorias<br>Fruta fresca y pan integral                                     | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan                            | Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde ) con patatas<br>Filete ruso de ternera con tomate<br>Fruta fresca y pan integral  | NO LECTIVO                                                                                              |

# 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...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Fruta



lácteo

## Listado de alérgenos por plato para el menú: 32 - sin pescado-marisco.molusco-crustaceo

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 es disponible cada día en el comedor.

| Día    | Semana | Día       | Orden   | PLATO NOMBRE                                            | PLATO                                                              | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|--------|--------|-----------|---------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|-----------|--------|---------|------|------------|
| 01-oct | S4     | JUEVES    | PRIMERO | Sopa de cocido cor                                      | Sopa de cocido con fideos integrales                               | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 3    | 3         |        | 10      |      |            |
| 01-oct | S4     | JUEVES    | SEGUNDO | cocido completo N                                       | Cocido completo                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 02-oct | S4     | VIERNES   | PRIMERO | brócoli con patatas                                     | Brócoli con patatas y pimentón                                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         | 10   |            |
| 02-oct | S4     | VIERNES   | SEGUNDO | Jamoncitos de pollo                                     | Jamoncitos de pollo al horno ts                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 05-oct | S5     | LUNES     | PRIMERO | macarrones integrales                                   | macarrones integrales a la napolitana                              | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 05-oct | S5     | LUNES     | SEGUNDO | albondigas vegetales                                    | Albóndigas vegetales en salsa de verduras                          |        |       |       |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 06-oct | S5     | MARTES    | PRIMERO | arroz a la zamorana                                     | Arroz a la zamorana                                                |        |       |       |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 06-oct | S5     | MARTES    | SEGUNDO | cinta de lomo al horno                                  | Cinta de lomo al horno                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 07-oct | S5     | MIÉRCOLES | PRIMERO | alubias pintas estofadas                                | Alubias pintas estofadas                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 07-oct | S5     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | tortilla de patata N                                    | Tortilla de patata                                                 |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 08-oct | S5     | JUEVES    | PRIMERO | crema de verduras                                       | Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 08-oct | S5     | JUEVES    | SEGUNDO | cinta de lomo al horno                                  | Cinta de lomo al horno                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 09-oct | S5     | VIERNES   | PRIMERO | lentejas a la hortelana                                 | Lentejas a la hortelana                                            | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 09-oct | S5     | VIERNES   | SEGUNDO | pechuga de pavo al horno con patatas                    | Pechuga de pavo al horno con patatas                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 12-oct | S6     | LUNES     | PRIMERO | patatas a la riojana                                    | Patatas a la riojana                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 12-oct | S6     | LUNES     | SEGUNDO | cordón bleu N                                           | Cordón bleu                                                        | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 3    |           | 10     | 10      | 10   |            |
| 13-oct | S6     | MARTES    | PRIMERO | coliflor en salsa de paprika                            | Coliflor en salsa de paprika                                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 13-oct | S6     | MARTES    | SEGUNDO | Coditos boloñesa vegetal con tomate                     | Coditos boloñesa vegetal con tomate                                | 1      |       | 3     |         |          |            |            | 3              | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 14-oct | S6     | MIÉRCOLES | PRIMERO | lentejas estofadas                                      | Lentejas estofadas con patata y zanahoria                          | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 14-oct | S6     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | tortilla francesa ND                                    | Tortilla francesa                                                  |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 15-oct | S6     | JUEVES    | PRIMERO | arroz con salsa de tomate natural                       | Arroz con salsa de tomate natural                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 15-oct | S6     | JUEVES    | SEGUNDO | pechuga de pavo al horno con patatas                    | Pechuga de pavo al horno con patatas                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 16-oct | S6     | VIERNES   | PRIMERO | Sopa de cocido con fideos integrales                    | Sopa de cocido con fideos integrales                               | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 3    | 3         |        | 10      |      |            |
| 16-oct | S6     | VIERNES   | SEGUNDO | cocido completo                                         | Cocido completo                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 19-oct | S7     | LUNES     | PRIMERO | judías verdes salteadas con bacon n                     | Judías verdes salteadas con bacon n                                |        |       |       |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 19-oct | S7     | LUNES     | SEGUNDO | Guiso de lentejas hortelana                             | Guiso de lentejas hortelana                                        | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 20-oct | S7     | MARTES    | PRIMERO | crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga) | Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 20-oct | S7     | MARTES    | SEGUNDO | pollo en salsa barbacoa                                 | Pollo en salsa barbacoa                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 21-oct | S7     | MIÉRCOLES | PRIMERO | macarrones integrales con salsa de tomate               | Macarrones integrales con salsa de tomate                          | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 21-oct | S7     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | pechuga de pavo al horno con patatas                    | Pechuga de pavo al horno con patatas                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 22-oct | S7     | JUEVES    | PRIMERO | garbanzos estofados                                     | Garbanzos estofados                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 22-oct | S7     | JUEVES    | SEGUNDO | tortilla de patata N                                    | Tortilla de patata                                                 |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 23-oct | S7     | VIERNES   | PRIMERO | Arroz tres delicias                                     | Arroz tres delicias                                                |        |       | 3     |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 23-oct | S7     | VIERNES   | SEGUNDO | cinta de lomo al horno                                  | Cinta de lomo al horno                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 26-oct | S8     | LUNES     | PRIMERO | lentejas estofadas con patata y zanahoria               | Lentejas estofadas con patata y zanahoria                          | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 26-oct | S8     | LUNES     | SEGUNDO | tortilla francesa ND                                    | Tortilla francesa                                                  |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 27-oct | S8     | MARTES    | PRIMERO | arroz con pollo N                                       | Arroz con pollo                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 27-oct | S8     | MARTES    | SEGUNDO | pavo en salsa de zanahorias                             | Pavo en salsa de zanahorias                                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 28-oct | S8     | MIÉRCOLES | PRIMERO | Sopa de cocido con fideos integrales                    | Sopa de cocido con fideos integrales                               | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 3    | 3         |        | 10      |      |            |
| 28-oct | S8     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | cocido completo                                         | Cocido completo                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 29-oct | S8     | JUEVES    | PRIMERO | menestra salteada                                       | Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 29-oct | S8     | JUEVES    | SEGUNDO | Filete ruso de ternera con tomate                       | Filete ruso de ternera con tomate                                  |        |       |       |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 30-oct | S8     | VIERNES   | PRIMERO | crema de calabacín y patata                             | Crema de calabacín y patata                                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 30-oct | S8     | VIERNES   | SEGUNDO | escalope de pollo al horno                              | Escalope de pollo al horno                                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 02-nov | S1     | LUNES     | PRIMERO | Arroz a la napolitana                                   | Arroz a la napolitana                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |

|        |    |       |         |                      |                       |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitan | Arroz a la napolitana |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|

| LUNES                                                                                                                                     | MARTES                                                                                                                         | MIÉRCOLES                                                                                                                                    | JUEVES                                                                                                                                           | VIERNES                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                           |                                                                                                                                |                                                                                                                                              | 01<br>Sopa de ave con fideos (sin gluteni<br>huevo) caldo natural<br>Garbanzos estofados<br><br>Fruta fresca y pan integral                      | 02<br>Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br><br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja y Pan sin gluten |
| 05<br>Pasta sin gluteni huevo con salsa de<br>tomate<br>Albóndigas vegetales en salsa de<br>verduras<br><br>Fruta fresca y Pan sin gluten | 06<br>Arroz campesina<br>Salmón al horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral                     | 07<br>Alubias pintas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y Pan sin gluten                                    | 08<br>Crema de verduras<br>(patata.calabacín.zanahoria y acelaa)<br>Cinta de lomo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | 09<br>Acelgas con patatas<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br><br>Yogur de soja y Pan sin gluten                                |
| 12<br><br>FESTIVO                                                                                                                         | 13<br>Crema de coliflor<br>Pechuga de pavo al horno con patatas<br><br>Fruta fresca y pan integral                             | 14<br>Acelgas con patatas<br>Tortilla francesa<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y Pan sin gluten                                          | 15<br>Arroz con salsa de tomate natural<br>Filete de merluza en salsa verde<br><br>Fruta fresca y pan integral                                   | 16<br>Sopa de ave con fideos (sin gluteni<br>huevo) caldo natural<br>Garbanzos estofados<br><br>Yogur de soja y Pan sin gluten       |
| 19<br>Judías verdes con patatas<br>Pechuga de pavo al horno<br><br>Fruta fresca y Pan sin gluten                                          | 20<br>Crema de verduras<br>(batata.calabacín.zanahoria v acelaa)<br>Pollo en salsa barbacoa<br><br>Fruta fresca y pan integral | 21<br>Pasta sin gluteni huevo con salsa de<br>tomate<br>Abadejo al horno con picada de ajo y<br>perejil<br><br>Fruta fresca y Pan sin gluten | 22<br>Garbanzos estofados<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral                                            | 23<br>Arroz c/zanahoria<br>Atún con salsa de tomate<br><br>Yogur de soja y Pan sin gluten                                            |
| 26<br>Acelgas con patatas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y Pan sin gluten                        | 27<br>Arroz campesina<br>Merluza en salsa de zanahoria<br><br>Fruta fresca y pan integral                                      | 28<br>Sopa de ave con fideos (sin gluteni<br>huevo) caldo natural<br>Garbanzos estofados<br><br>Fruta fresca y Pan sin gluten                | 29<br>Menestra (zanahoria, guisante, coliflor,<br>judía verde ) con patatas<br>Cinta de lomo al horno<br><br>Fruta fresca y pan integral         | 30<br><br>NO LECTIVO                                                                                                                 |

# 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...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 40 - s/gluten-leche-ternera-f. 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 es disponible cada día en el comedor.

[illegible]

|        |    |       |         |                      |                       |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitan | Arroz a la napolitana |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|

# 61 - NO CERDO NO LECHE

CATERING PALENCIA

octubre-26

| LUNES                                                                                                                   | MARTES                                                                                                            | MIÉRCOLES                                                                                                       | JUEVES                                                                                                                              | VIERNES                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                         |                                                                                                                   |                                                                                                                 | 01                                                                                                                                  | 02                                                                                                              |
|                                                                                                                         |                                                                                                                   |                                                                                                                 | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos estofados<br>Fruta fresca y pan integral                                                        | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja y pan |
| 05                                                                                                                      | 06                                                                                                                | 07                                                                                                              | 08                                                                                                                                  | 09                                                                                                              |
| macarrones integrales a la napolitana<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br>Fruta fresca y pan                | Arroz campesina<br>Salmón al horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral              | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y pan                        | Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa)<br>Abadejo en su jugo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Lentejas a la hortelana<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Yogur de soja y pan                            |
| 12                                                                                                                      | 13                                                                                                                | 14                                                                                                              | 15                                                                                                                                  | 16                                                                                                              |
| FESTIVO                                                                                                                 | Coliflor en salsa de paprika<br>Coditos boloñesa vegetal con tomate<br>Fruta fresca y pan integral                | Lentejas estofadas con patata y zanahoria<br>Tortilla francesa<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y pan        | Arroz con salsa de tomate natural<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Fruta fresca y pan integral                                | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos estofados<br>Yogur de soja y pan                                            |
| 19                                                                                                                      | 20                                                                                                                | 21                                                                                                              | 22                                                                                                                                  | 23                                                                                                              |
| Judías verdes con patatas<br>Guiso de lentejas hortelana<br>Fruta fresca y pan                                          | Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa)<br>Pollo en salsa barbacoa<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Abadejo al horno con picada de ajo y perejil<br>Fruta fresca y pan | Garbanzos estofados<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral                                     | Arroz c/zanahoria<br>Atún con salsa de tomate<br>Yogur de soja y pan                                            |
| 26                                                                                                                      | 27                                                                                                                | 28                                                                                                              | 29                                                                                                                                  | 30                                                                                                              |
| Lentejas estofadas con patata y zanahoria<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan | Arroz campesina<br>Merluza en salsa de zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral                                   | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos estofados<br>Fruta fresca y pan                                             | Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas<br>Tortilla francesa<br>Fruta fresca y pan integral              | NO LECTIVO                                                                                                      |

# 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...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta

lácteo

## Listado de alérgenos por plato para el menú: 61 - no cerdo no leche

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 es disponible cada día en el comedor.

| Día    | Semana | Día       | Orden   | PLATO NOMBRE         | PLATO                                                              | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|--------|--------|-----------|---------|----------------------|--------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|-----------|--------|---------|------|------------|
| 01-oct | S4     | JUEVES    | PRIMERO | sopa de ave con fid  | Sopa de ave con fideos                                             | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 01-oct | S4     | JUEVES    | SEGUNDO | garbanzos estofad    | Garbanzos estofados                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 02-oct | S4     | VIERNES   | PRIMERO | brócoli con patatas  | Brócoli con patatas y pimentón                                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         | 10   |            |
| 02-oct | S4     | VIERNES   | SEGUNDO | Jamoncitos de pollo  | Jamoncitos de pollo al horno ts                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 05-oct | S5     | LUNES     | PRIMERO | macarrones integra   | macarrones integrales a la napolitana                              | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 05-oct | S5     | LUNES     | SEGUNDO | albondigas vegetal   | Albóndigas vegetales en salsa de verduras                          |        |       |       |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 06-oct | S5     | MARTES    | PRIMERO | arroz campesina N    | Arroz campesina                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 06-oct | S5     | MARTES    | SEGUNDO | Salmon al horno N    | Salmón al horno                                                    |        |       |       | 3       |          | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 07-oct | S5     | MIÉRCOLES | PRIMERO | alubias pintas esto  | Alubias pintas estofadas                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 07-oct | S5     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata                                                 |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 08-oct | S5     | JUEVES    | PRIMERO | crema de verduras    | Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 08-oct | S5     | JUEVES    | SEGUNDO | abadejo en su jugo   | Abadejo en su jugo                                                 |        |       |       | 3       |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 09-oct | S5     | VIERNES   | PRIMERO | lentejas a la horte  | Lentejas a la hortelana                                            | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 09-oct | S5     | VIERNES   | SEGUNDO | merluza al horno c   | Merluza al horno con ajo y perejil                                 |        |       |       | 3       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 12-oct | S6     | LUNES     | PRIMERO | patatas guisadas     | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 12-oct | S6     | LUNES     | SEGUNDO | pechuga de pollo c   | Pechuga de pollo con verduras                                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 13-oct | S6     | MARTES    | PRIMERO | coliflor en salsa de | Coliflor en salsa de paprika                                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 13-oct | S6     | MARTES    | SEGUNDO | Coditos con boloñ    | Coditos boloñesa vegetal con tomate                                | 1      |       | 3     |         |          |            |            | 3              | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 14-oct | S6     | MIÉRCOLES | PRIMERO | lentejas estofadas   | Lentejas estofadas con patata y zanahoria                          | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |           | 3      |         |      |            |
| 14-oct | S6     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | tortilla francesa ND | Tortilla francesa                                                  |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 15-oct | S6     | JUEVES    | PRIMERO | arroz con salsa de t | Arroz con salsa de tomate natural                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 15-oct | S6     | JUEVES    | SEGUNDO | filete de merluza er | Filete de merluza en salsa verde                                   |        |       |       | 3       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 16-oct | S6     | VIERNES   | PRIMERO | sopa de ave con fid  | Sopa de ave con fideos                                             | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 16-oct | S6     | VIERNES   | SEGUNDO | garbanzos estofad    | Garbanzos estofados                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           | 3      |         |      |            |
| 19-oct | S7     | LUNES     | PRIMERO | judías verdes con p  | Judías verdes con patatas                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 19-oct | S7     | LUNES     | SEGUNDO | Guiso de lentejas h  | Guiso de lentejas hortelana                                        | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 20-oct | S7     | MARTES    | PRIMERO | crema de verduras    | Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 20-oct | S7     | MARTES    | SEGUNDO | pollo en salsa barb  | Pollo en salsa barbacoa                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 21-oct | S7     | MIÉRCOLES | PRIMERO | macarrones integra   | Macarrones integrales con salsa de tomate                          | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 21-oct | S7     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo al horno c   | Abadejo al horno con picada de ajo y perejil                       |        |       |       | 3       |          | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 22-oct | S7     | JUEVES    | PRIMERO | garbanzos estofad    | Garbanzos estofados                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           | 3      |         |      |            |
| 22-oct | S7     | JUEVES    | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata                                                 |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 23-oct | S7     | VIERNES   | PRIMERO | arroz c/zanahoria N  | Arroz c/zanahoria                                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 23-oct | S7     | VIERNES   | SEGUNDO | Atun con salsa de t  | Atún con salsa de tomate                                           |        |       |       | 3       |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 26-oct | S8     | LUNES     | PRIMERO | lentejas estofadas   | Lentejas estofadas con patata y zanahoria                          | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |           | 3      |         |      |            |
| 26-oct | S8     | LUNES     | SEGUNDO | tortilla francesa ND | Tortilla francesa                                                  |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 27-oct | S8     | MARTES    | PRIMERO | arroz campesina N    | Arroz campesina                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 27-oct | S8     | MARTES    | SEGUNDO | merluza en salsa d   | Merluza en salsa de zanahoria                                      |        |       |       | 3       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 28-oct | S8     | MIÉRCOLES | PRIMERO | sopa de ave con fid  | Sopa de ave con fideos                                             | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 28-oct | S8     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | garbanzos estofad    | Garbanzos estofados                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           | 3      |         |      |            |
| 29-oct | S8     | JUEVES    | PRIMERO | menestra salteada    | Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 29-oct | S8     | JUEVES    | SEGUNDO | tortilla francesa ND | Tortilla francesa                                                  |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 30-oct | S8     | VIERNES   | PRIMERO | crema de calabacir   | Crema de calabacín y patata                                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 30-oct | S8     | VIERNES   | SEGUNDO | escalope de pollo a  | Escalope de pollo al horno                                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 02-nov | S1     | LUNES     | PRIMERO | Arroz a la napolitan | Arroz a la napolitana                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |

|        |    |       |         |                      |                       |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitan | Arroz a la napolitana |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|

## 63 - NO FRUTOS SECOS NO HUEVO

CATERING PALENCIA

octubre-26

| LUNES                                                                                                                                     | MARTES                                                                                                                      | MIÉRCOLES                                                                                                                   | JUEVES                                                                                                                                           | VIERNES                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                           |                                                                                                                             |                                                                                                                             | 01<br>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural<br>Cocido completo<br><br>Fruta fresca y pan integral                             | 02<br>Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan |
| 05<br>Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br><br>Fruta fresca y pan                  | 06<br>Arroz a la zamorana<br>Salmón al horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral              | 07<br>Alubias pintas estofadas<br>Filete de magro al horno<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y pan                        | 08<br>Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa)<br>Cinta de lomo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral    | 09<br>Lentejas a la hortelana<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br><br>Yogur y pan                        |
| 12<br>FESTIVO                                                                                                                             | 13<br>Coliflor en salsa de paprika<br>Pechuga de pavo al horno con patatas<br><br>Fruta fresca y pan integral               | 14<br>Lentejas estofadas con patata y zanahoria<br>Escalope de pollo con patatas<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y pan  | 15<br>Arroz con salsa de tomate natural<br>Filete de merluza en salsa verde<br><br>Fruta fresca y pan integral                                   | 16<br>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural<br>Cocido completo<br><br>Yogur y pan          |
| 19<br>Judías verdes con patatas<br>Guiso de lentejas hortelana<br><br>Fruta fresca y pan                                                  | 20<br>Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa)<br>Pollo en salsa barbacoa<br><br>Fruta fresca y pan integral | 21<br>Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Abadejo al horno con picada de ajo y perejil<br><br>Fruta fresca y pan | 22<br>Garbanzos estofados<br>Filete de magro al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral                                      | 23<br>Arroz c/zanahoria<br>Atún con salsa de tomate<br><br>Yogur y pan                                        |
| 26<br>Lentejas estofadas con patata y zanahoria<br>Escalope de pollo con patatas<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan | 27<br>Arroz con pollo<br>Merluza a la crema con finas hierbas<br><br>Fruta fresca y pan integral                            | 28<br>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural<br>Cocido completo<br><br>Fruta fresca y pan                 | 29<br>Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde ) con patatas<br>Filete ruso de ternera con tomate<br><br>Fruta fresca y pan integral | 30<br>NO LECTIVO                                                                                              |

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz

Pasta/Arroz

Verdura

Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado

Pescado

Huevo

carne

Legumbres

Verdura

Huevo

carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

## Listado de alérgenos por plato para el menú: 63 - no frutos secos no huevo

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 es disponible cada día en el comedor.

| Día    | Semana | Día       | Orden   | PLATO NOMBRE PLATO                                                          | GLUTEN                                                             | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|--------|--------|-----------|---------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|-----------|--------|---------|------|------------|
| 01-oct | S4     | JUEVES    | PRIMERO | sopa de ave con fid                                                         | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural           |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 01-oct | S4     | JUEVES    | SEGUNDO | cocido completo N                                                           | Cocido completo                                                    |       |       |         |          |            |            |                |      | 5         |        |         |      |            |
| 02-oct | S4     | VIERNES   | PRIMERO | brócoli con patatas                                                         | Brócoli con patatas y pimentón                                     |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         | 10   |            |
| 02-oct | S4     | VIERNES   | SEGUNDO | Jamoncitos de pollo                                                         | Jamoncitos de pollo al horno ts                                    |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 05-oct | S5     | LUNES     | PRIMERO | pasta sin gluten ni l                                                       | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate                        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 05-oct | S5     | LUNES     | SEGUNDO | albondigas vegetales                                                        | Albóndigas vegetales en salsa de verduras                          |       |       |         |          |            |            |                | 5    |           |        |         |      |            |
| 06-oct | S5     | MARTES    | PRIMERO | arroz a la zamorana                                                         | Arroz a la zamorana                                                |       |       |         |          |            |            |                | 5    |           |        |         |      |            |
| 06-oct | S5     | MARTES    | SEGUNDO | Salmon al horno N                                                           | Salmón al horno                                                    |       |       | 3       |          | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 07-oct | S5     | MIÉRCOLES | PRIMERO | alubias pintas estofadas                                                    | Alubias pintas estofadas                                           |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 07-oct | S5     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | filete de magro al horno                                                    | Filete de magro al horno                                           |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 08-oct | S5     | JUEVES    | PRIMERO | crema de verduras                                                           | Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)            |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 08-oct | S5     | JUEVES    | SEGUNDO | cinta de lomo al horno                                                      | Cinta de lomo al horno                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 09-oct | S5     | VIERNES   | PRIMERO | lentejas a la hortelana                                                     | Lentejas a la hortelana                                            | 1     |       |         |          |            |            |                |      | 5         |        |         |      |            |
| 09-oct | S5     | VIERNES   | SEGUNDO | merluza al horno con ajo y perejil                                          | Merluza al horno con ajo y perejil                                 |       |       | 3       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 12-oct | S6     | LUNES     | PRIMERO | patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde                       | Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde              |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 12-oct | S6     | LUNES     | SEGUNDO | pechuga de pollo con verduras                                               | Pechuga de pollo con verduras                                      |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 13-oct | S6     | MARTES    | PRIMERO | coliflor en salsa de paprika                                                | Coliflor en salsa de paprika                                       |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 13-oct | S6     | MARTES    | SEGUNDO | pechuga de pavo al horno con patatas                                        | Pechuga de pavo al horno con patatas                               |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 14-oct | S6     | MIÉRCOLES | PRIMERO | lentejas estofadas con patata y zanahoria                                   | Lentejas estofadas con patata y zanahoria                          | 1     |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 14-oct | S6     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | escalope de pollo con patatas                                               | Escalope de pollo con patatas                                      |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 15-oct | S6     | JUEVES    | PRIMERO | arroz con salsa de tomate natural                                           | Arroz con salsa de tomate natural                                  |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 15-oct | S6     | JUEVES    | SEGUNDO | filete de merluza en salsa verde                                            | Filete de merluza en salsa verde                                   |       |       | 3       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 16-oct | S6     | VIERNES   | PRIMERO | sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural                    | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural           |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 16-oct | S6     | VIERNES   | SEGUNDO | cocido completo                                                             | Cocido completo                                                    |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 19-oct | S7     | LUNES     | PRIMERO | judías verdes con patatas                                                   | Judías verdes con patatas                                          |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 19-oct | S7     | LUNES     | SEGUNDO | Guiso de lentejas hortelana                                                 | Guiso de lentejas hortelana                                        | 1     |       |         |          |            |            |                |      | 5         |        |         |      |            |
| 20-oct | S7     | MARTES    | PRIMERO | crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)                     | Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)            |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 20-oct | S7     | MARTES    | SEGUNDO | pollo en salsa barbacoa                                                     | Pollo en salsa barbacoa                                            |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 21-oct | S7     | MIÉRCOLES | PRIMERO | pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate                                 | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate                        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 21-oct | S7     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo al horno con picada de ajo y perejil                                | Abadejo al horno con picada de ajo y perejil                       |       |       | 3       |          | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 22-oct | S7     | JUEVES    | PRIMERO | garbanzos estofados                                                         | Garbanzos estofados                                                |       |       |         |          |            |            |                |      | 5         |        |         |      |            |
| 22-oct | S7     | JUEVES    | SEGUNDO | filete de magro al horno                                                    | Filete de magro al horno                                           |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 23-oct | S7     | VIERNES   | PRIMERO | arroz c/zanahoria                                                           | Arroz c/zanahoria                                                  |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 23-oct | S7     | VIERNES   | SEGUNDO | Atun con salsa de tomate                                                    | Atún con salsa de tomate                                           |       |       | 3       |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 26-oct | S8     | LUNES     | PRIMERO | lentejas estofadas con patata y zanahoria                                   | Lentejas estofadas con patata y zanahoria                          | 1     |       |         |          |            |            |                |      | 5         |        |         |      |            |
| 26-oct | S8     | LUNES     | SEGUNDO | escalope de pollo con patatas                                               | Escalope de pollo con patatas                                      |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 27-oct | S8     | MARTES    | PRIMERO | arroz con pollo                                                             | Arroz con pollo                                                    |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 27-oct | S8     | MARTES    | SEGUNDO | merluza a la crema con finas hierbas                                        | Merluza a la crema con finas hierbas                               |       | 2     | 3       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 28-oct | S8     | MIÉRCOLES | PRIMERO | sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural                    | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural           |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 28-oct | S8     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | cocido completo                                                             | Cocido completo                                                    |       |       |         |          |            |            |                |      | 5         |        |         |      |            |
| 29-oct | S8     | JUEVES    | PRIMERO | menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas | Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 29-oct | S8     | JUEVES    | SEGUNDO | Filete ruso de ternera con tomate                                           | Filete ruso de ternera con tomate                                  |       |       |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 30-oct | S8     | VIERNES   | PRIMERO | crema de calabacín y patata                                                 | Crema de calabacín y patata                                        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 30-oct | S8     | VIERNES   | SEGUNDO | escalope de pollo al horno                                                  | Escalope de pollo al horno                                         |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 02-nov | S1     | LUNES     | PRIMERO | Arroz a la napolitana                                                       | Arroz a la napolitana                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |

|        |    |       |         |                      |                       |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitan | Arroz a la napolitana |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|

## 90 - SIN LEGUMBRES-SIN CERDO

CATERING PALENCIA

octubre-26

| LUNES                                                                                                   | MARTES                                                                                                                      | MIÉRCOLES                                                                                                                   | JUEVES                                                                                                                                    | VIERNES                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                         |                                                                                                                             |                                                                                                                             | 01<br>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural<br>Pechuga de pollo al horno<br><br>Fruta fresca y pan integral            | 02<br>Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br><br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan |
| 05<br>Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Abadejo en su jugo<br><br>Fruta fresca y pan       | 06<br>Arroz con champiñones<br>Salmón al horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral            | 07<br>Espinacas rehogadas<br>Tortilla de patata<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y pan                                   | 08<br>Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa)<br>Abadejo en su jugo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | 09<br>Acelgas con patatas<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br><br>Yogur y pan                                |
| 12<br><br>FESTIVO                                                                                       | 13<br>Coliflor en salsa de paprika<br>Pechuga de pavo al horno con patatas<br><br>Fruta fresca y pan integral               | 14<br>Acelgas con patatas<br>Tortilla francesa<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y pan                                    | 15<br>Arroz con salsa de tomate natural<br>Merluza en su jugo<br><br>Fruta fresca y pan integral                                          | 16<br>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural<br>Pechuga de pollo al horno<br><br>Yogur y pan    |
| 19<br>Crema de zanahoria<br>Pechuga de pavo al horno<br><br>Fruta fresca y pan                          | 20<br>Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa)<br>Pollo en salsa barbacoa<br><br>Fruta fresca y pan integral | 21<br>Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Abadejo al horno con picada de ajo y perejil<br><br>Fruta fresca y pan | 22<br>Crema de coliflor<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral                                       | 23<br>Arroz c/zanahoria<br>Atún con salsa de tomate<br><br>Yogur y pan                                            |
| 26<br>Acelgas con patatas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan | 27<br>Arroz c/zanahoria<br>Merluza a la crema con finas hierbas<br><br>Fruta fresca y pan integral                          | 28<br>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural<br>Pechuga de pollo al horno<br><br>Fruta fresca y pan       | 29<br>Crema de calabacín y patata<br>Tortilla francesa<br><br>Fruta fresca y pan integral                                                 | 30<br><br>NO LECTIVO                                                                                              |

# 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

## Listado de alérgenos por plato para el menú: 90 - sin legumbres-sin cerdo

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

[illegible]

|        |    |       |         |                      |                       |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitan | Arroz a la napolitana |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|

| LUNES                                                                                                                   | MARTES                                                                                                                   | MIÉRCOLES                                                                                                           | JUEVES                                                                                                                                     | VIERNES                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                         |                                                                                                                          |                                                                                                                     | 01                                                                                                                                         | 02                                                                                                      |
|                                                                                                                         |                                                                                                                          |                                                                                                                     | Sopa de ave con fideos<br>Cinta de lomo al horno con pimientos<br><br>Fruta fresca y pan integral                                          | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan |
| 05                                                                                                                      | 06                                                                                                                       | 07                                                                                                                  | 08                                                                                                                                         | 09                                                                                                      |
| macarrones integrales a la napolitana<br>Filete de magro al horno<br><br>Fruta fresca y pan                             | Arroz campesina<br>Salmón al horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral                     | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y pan                            | Crema de verduras<br>(patata.calabacín.zanahoria y acelaa)<br>Cinta de lomo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Lentejas a la hortelana<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br><br>Yogur y pan                        |
| 12                                                                                                                      | 13                                                                                                                       | 14                                                                                                                  | 15                                                                                                                                         | 16                                                                                                      |
| FESTIVO                                                                                                                 | Coliflor en salsa de paprika<br>Pechuga de pavo al horno con patatas<br><br>Fruta fresca y pan integral                  | Lentejas estofadas con patata y zanahoria<br>Tortilla francesa<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y pan            | Arroz con salsa de tomate natural<br>Filete de merluza en salsa verde<br><br>Fruta fresca y pan integral                                   | Sopa de ave con fideos<br>Cinta de lomo al horno con pimientos<br><br>Yogur y pan                       |
| 19                                                                                                                      | 20                                                                                                                       | 21                                                                                                                  | 22                                                                                                                                         | 23                                                                                                      |
| Judías verdes con patatas<br>Guiso de lentejas hortelana<br><br>Fruta fresca y pan                                      | Crema de verduras<br>(batata.calabacín.zanahoria v acelaa)<br>Pollo en salsa barbacoa<br><br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Abadejo al horno con picada de ajo y perejil<br><br>Fruta fresca y pan | Crema de coliflor<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral                                              | Arroz tres delicias<br>Atún con salsa de tomate<br><br>Yogur y pan                                      |
| 26                                                                                                                      | 27                                                                                                                       | 28                                                                                                                  | 29                                                                                                                                         | 30                                                                                                      |
| Lentejas estofadas con patata y zanahoria<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan | Arroz campesina<br>Merluza a la crema con finas hierbas<br><br>Fruta fresca y pan integral                               | Sopa de ave con fideos<br>Cinta de lomo al horno con pimientos<br><br>Fruta fresca y pan                            | Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas<br>Filete ruso de ternera con tomate<br><br>Fruta fresca y pan integral | NO LECTIVO                                                                                              |

# 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

## Listado de alérgenos por plato para el menú: 96 - sin garbanzos-sésamo-f.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 es disponible cada día en el comedor.

| Día    | Semana | Día       | Orden   | PLATO                                                              | NOMBRE PLATO                                                       | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|--------|--------|-----------|---------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|-----------|--------|---------|------|------------|
| 01-oct | S4     | JUEVES    | PRIMERO | sopa de ave con fid                                                | Sopa de ave con fideos                                             | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 01-oct | S4     | JUEVES    | SEGUNDO | cinta de lomo al ho                                                | Cinta de lomo al horno con pimientos                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 02-oct | S4     | VIERNES   | PRIMERO | brócoli con patatas                                                | Brócoli con patatas y pimentón                                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         | 10   |            |
| 02-oct | S4     | VIERNES   | SEGUNDO | Jamoncitos de pollo                                                | Jamoncitos de pollo al horno ts                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 05-oct | S5     | LUNES     | PRIMERO | macarrones integrales                                              | macarrones integrales a la napolitana                              | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 05-oct | S5     | LUNES     | SEGUNDO | filete de magro al h                                               | Filete de magro al horno                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 06-oct | S5     | MARTES    | PRIMERO | arroz campesina N                                                  | Arroz campesina                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 06-oct | S5     | MARTES    | SEGUNDO | Salmon al horno N                                                  | Salmón al horno                                                    |        |       |       | 3       |          | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 07-oct | S5     | MIÉRCOLES | PRIMERO | alubias pintas estofadas                                           | Alubias pintas estofadas                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 07-oct | S5     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | tortilla de patata N                                               | Tortilla de patata                                                 |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 08-oct | S5     | JUEVES    | PRIMERO | crema de verduras                                                  | Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 08-oct | S5     | JUEVES    | SEGUNDO | cinta de lomo al ho                                                | Cinta de lomo al horno                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 09-oct | S5     | VIERNES   | PRIMERO | lentejas a la hortelana                                            | Lentejas a la hortelana                                            | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 09-oct | S5     | VIERNES   | SEGUNDO | merluza al horno con ajo y perejil                                 | Merluza al horno con ajo y perejil                                 |        |       |       | 3       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 12-oct | S6     | LUNES     | PRIMERO | patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde              | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 12-oct | S6     | LUNES     | SEGUNDO | cordón bleu                                                        | Cordón bleu                                                        | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 3    |           | 10     | 10      | 10   |            |
| 13-oct | S6     | MARTES    | PRIMERO | coliflor en salsa de paprika                                       | Coliflor en salsa de paprika                                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 13-oct | S6     | MARTES    | SEGUNDO | pechuga de pavo al horno con patatas                               | Pechuga de pavo al horno con patatas                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 14-oct | S6     | MIÉRCOLES | PRIMERO | lentejas estofadas con patata y zanahoria                          | Lentejas estofadas con patata y zanahoria                          | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 14-oct | S6     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | tortilla francesa                                                  | Tortilla francesa                                                  |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 15-oct | S6     | JUEVES    | PRIMERO | arroz con salsa de tomate natural                                  | Arroz con salsa de tomate natural                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 15-oct | S6     | JUEVES    | SEGUNDO | filete de merluza en salsa verde                                   | Filete de merluza en salsa verde                                   |        |       |       | 3       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 16-oct | S6     | VIERNES   | PRIMERO | sopa de ave con fideos                                             | Sopa de ave con fideos                                             | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 16-oct | S6     | VIERNES   | SEGUNDO | cinta de lomo al horno con pimientos                               | Cinta de lomo al horno con pimientos                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 19-oct | S7     | LUNES     | PRIMERO | judías verdes con patatas                                          | Judías verdes con patatas                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 19-oct | S7     | LUNES     | SEGUNDO | Guiso de lentejas hortelana                                        | Guiso de lentejas hortelana                                        | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 20-oct | S7     | MARTES    | PRIMERO | crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)            | Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 20-oct | S7     | MARTES    | SEGUNDO | pollo en salsa barbacoa                                            | Pollo en salsa barbacoa                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 21-oct | S7     | MIÉRCOLES | PRIMERO | macarrones integrales con salsa de tomate                          | Macarrones integrales con salsa de tomate                          | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 21-oct | S7     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo al horno con picada de ajo y perejil                       | Abadejo al horno con picada de ajo y perejil                       |        |       |       | 3       |          | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 22-oct | S7     | JUEVES    | PRIMERO | crema de coliflor                                                  | Crema de coliflor                                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 22-oct | S7     | JUEVES    | SEGUNDO | tortilla de patata                                                 | Tortilla de patata                                                 |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 23-oct | S7     | VIERNES   | PRIMERO | Arroz tres delicias                                                | Arroz tres delicias                                                |        |       | 3     |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 23-oct | S7     | VIERNES   | SEGUNDO | Atún con salsa de tomate                                           | Atún con salsa de tomate                                           |        |       |       | 3       |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 26-oct | S8     | LUNES     | PRIMERO | lentejas estofadas con patata y zanahoria                          | Lentejas estofadas con patata y zanahoria                          | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 26-oct | S8     | LUNES     | SEGUNDO | tortilla francesa                                                  | Tortilla francesa                                                  |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 27-oct | S8     | MARTES    | PRIMERO | arroz campesina                                                    | Arroz campesina                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 27-oct | S8     | MARTES    | SEGUNDO | merluza a la crema con finas hierbas                               | Merluza a la crema con finas hierbas                               |        | 2     |       | 3       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 28-oct | S8     | MIÉRCOLES | PRIMERO | sopa de ave con fideos                                             | Sopa de ave con fideos                                             | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 28-oct | S8     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | cinta de lomo al horno con pimientos                               | Cinta de lomo al horno con pimientos                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 29-oct | S8     | JUEVES    | PRIMERO | menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas | Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 29-oct | S8     | JUEVES    | SEGUNDO | Filete ruso de ternera con tomate                                  | Filete ruso de ternera con tomate                                  |        |       |       |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 30-oct | S8     | VIERNES   | PRIMERO | crema de calabacín y patata                                        | Crema de calabacín y patata                                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 30-oct | S8     | VIERNES   | SEGUNDO | escalope de pollo al horno                                         | Escalope de pollo al horno                                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 02-nov | S1     | LUNES     | PRIMERO | Arroz a la napolitana                                              | Arroz a la napolitana                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |

|        |    |       |         |                      |                       |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitan | Arroz a la napolitana |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|

# 107 - TRITURADO ÚNICO

CATERING PALENCIA

octubre-26

| LUNES                             | MARTES                                                     | MIÉRCOLES                         | JUEVES                                                     | VIERNES                           |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|                                   |                                                            |                                   | 01                                                         | 02                                |
|                                   |                                                            |                                   | Triturado de verduras y garbanzos                          | Triturado de verduras y pollo     |
|                                   |                                                            |                                   | Fruta fresca y pan integral                                | Ensalada de lechuga               |
|                                   |                                                            |                                   |                                                            | Yogur y pan                       |
| 05                                | 06                                                         | 07                                | 08                                                         | 09                                |
| Triturado de verduras y garbanzos | Triturado de zanahoria y pescado                           | Triturado de verduras y huevo     | Crema de verduras<br>(patata.calabacín.zanahoria y acelaa) | Triturado de calabacin y pescado  |
| Fruta fresca y pan                | Ensalada de lechuga y zanahoria                            | Lechuga con maiz                  | Triturado de verduras y pollo                              | Ensalada de lechuga               |
|                                   | Fruta fresca y pan integral                                | Fruta fresca y pan                | Fruta fresca y pan integral                                | Yogur y pan                       |
| 12                                | 13                                                         | 14                                | 15                                                         | 16                                |
| FESTIVO                           | Triturado de verduras y garbanzos                          | Triturado de verduras y huevo     | Triturado de calabacin y pescado                           | Triturado de verduras y garbanzos |
|                                   | Fruta fresca y pan integral                                | Lechuga con maiz                  | Fruta fresca y pan integral                                | Yogur y pan                       |
|                                   |                                                            | Fruta fresca y pan                |                                                            |                                   |
| 19                                | 20                                                         | 21                                | 22                                                         | 23                                |
| Triturado de verduras y lentejas  | Crema de verduras<br>(batata.calabacín.zanahoria y acelaa) | Triturado de calabacin y pescado  | Triturado de verduras y huevo                              | Triturado de zanahoria y pescado  |
| Fruta fresca y pan                | Triturado de verduras y pollo                              | Fruta fresca y pan                | Ensalada de lechuga                                        | Yogur y pan                       |
|                                   | Fruta fresca y pan integral                                |                                   | Fruta fresca y pan integral                                |                                   |
| 26                                | 27                                                         | 28                                | 29                                                         | 30                                |
| Triturado de verduras y huevo     | Triturado de verduras y pescado                            | Triturado de verduras y garbanzos | Crema de calabacín y patata                                | NO LECTIVO                        |
| Ensalada de lechuga y zanahoria   | Fruta fresca y pan integral                                | Fruta fresca y pan                | Triturado de verduras y pollo                              |                                   |
| Fruta fresca y pan                |                                                            |                                   | Fruta fresca y pan integral                                |                                   |

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado

Legumbres

carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo

Verdura

Huevo

carne

Pescado



Pescado



carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

## Listado de alérgenos por plato para el menú: 107 - triturado único

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 es disponible cada día en el comedor.

[illegible]



# 120 -SIN GLUTEN-LEGUMBRES-LUBINA-DORADA

CATERING PALENCIA

octubre-26

| LUNES                                                                                                                      | MARTES                                                                                                                      | MIÉRCOLES                                                                                                                                   | JUEVES                                                                                                                                        | VIERNES                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                            |                                                                                                                             |                                                                                                                                             | 01<br>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural<br>Cinta de lomo al horno con pimientos<br><br>Fruta fresca y pan integral     | 02<br>Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br><br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y Pan sin gluten         |
| 05<br>Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Filete de magro al horno<br><br>Fruta fresca y Pan sin gluten         | 06<br>Arroz a la zamorana<br>Salmón al horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral              | 07<br>Arroz con champiñones<br>Tortilla de patata<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y Pan sin gluten                                      | 08<br>Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa)<br>Cinta de lomo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | 09<br>Acelgas con patatas<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br><br>Yogur y Pan sin gluten                                        |
| 12<br><br>FESTIVO                                                                                                          | 13<br>Crema de coliflor<br>Pechuga de pavo al horno con patatas<br><br>Fruta fresca y pan integral                          | 14<br>Crema de puerro y zanahoria<br>Tortilla francesa<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y Pan sin gluten                                 | 15<br>Arroz con salsa de tomate natural<br>Filete de merluza en salsa verde<br><br>Fruta fresca y pan integral                                | 16<br>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural<br>Cinta de lomo al horno con pimientos<br><br>Yogur y Pan sin gluten |
| 19<br>Crema de zanahoria<br>Pechuga de pavo al horno<br><br>Fruta fresca y Pan sin gluten                                  | 20<br>Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa)<br>Pollo en salsa barbacoa<br><br>Fruta fresca y pan integral | 21<br>Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Abadejo al horno con picada de ajo y perejil<br><br>Fruta fresca y Pan sin gluten      | 22<br>Arroz c/zanahoria<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral                                           | 23<br>Arroz c/zanahoria<br>Atún con salsa de tomate<br><br>Yogur y Pan sin gluten                                                    |
| 26<br>Crema de puerro y zanahoria<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y Pan sin gluten | 27<br>Arroz con pollo<br>Merluza a la crema con finas hierbas<br><br>Fruta fresca y pan integral                            | 28<br>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural<br>Cinta de lomo al horno con pimientos<br><br>Fruta fresca y Pan sin gluten | 29<br>Crema de calabacín y patata<br>Cinta de lomo al horno<br><br>Fruta fresca y pan integral                                                | 30<br><br>NO LECTIVO                                                                                                                 |

# 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado

Legumbres

carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo

Verdura

Huevo

carne

Pescado



Pescado



carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

## Listado de alérgenos por plato para el menú: 120 -sin gluten-legumbres-lubina-dorada

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 es disponible cada día en el comedor.

| Día    | Semana | Día       | Orden   | PLATO                 | NOMBRE PLATO                                             | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|--------|--------|-----------|---------|-----------------------|----------------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|-----------|--------|---------|------|------------|
| 01-oct | S4     | JUEVES    | PRIMERO | sopa de ave con fid   | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 01-oct | S4     | JUEVES    | SEGUNDO | cinta de lomo al ho   | Cinta de lomo al horno con pimientos                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 02-oct | S4     | VIERNES   | PRIMERO | brócoli con patatas   | Brócoli con patatas y pimentón                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 02-oct | S4     | VIERNES   | SEGUNDO | Jamoncitos de pollo   | Jamoncitos de pollo al horno ts                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      | 10         |
| 05-oct | S5     | LUNES     | PRIMERO | pasta sin gluten ni l | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 05-oct | S5     | LUNES     | SEGUNDO | filete de magro al h  | Filete de magro al horno                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 06-oct | S5     | MARTES    | PRIMERO | arroz a la zamorana   | Arroz a la zamorana                                      |        |       |       |         |          |            |            |                | 5    |           |        |         |      |            |
| 06-oct | S5     | MARTES    | SEGUNDO | Salmon al horno N     | Salmón al horno                                          |        |       |       | 5       |          | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 07-oct | S5     | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con champiñón   | Arroz con champiñones                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 07-oct | S5     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | tortilla de patata N  | Tortilla de patata                                       |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 08-oct | S5     | JUEVES    | PRIMERO | crema de verduras     | Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 08-oct | S5     | JUEVES    | SEGUNDO | cinta de lomo al ho   | Cinta de lomo al horno                                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 09-oct | S5     | VIERNES   | PRIMERO | acelgas con patata    | Acelgas con patatas                                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 09-oct | S5     | VIERNES   | SEGUNDO | merluza al horno c    | Merluza al horno con ajo y perejil                       |        |       |       | 3       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 12-oct | S6     | LUNES     | PRIMERO | patatas guisadas N    | Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 12-oct | S6     | LUNES     | SEGUNDO | pechuga de pollo al   | Pechuga de pollo al horno                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 13-oct | S6     | MARTES    | PRIMERO | crema de coliflor N   | Crema de coliflor                                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 13-oct | S6     | MARTES    | SEGUNDO | pechuga de pavo al    | Pechuga de pavo al horno con patatas                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 14-oct | S6     | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de puerro y z   | Crema de puerro y zanahoria                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 14-oct | S6     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | tortilla francesa ND  | Tortilla francesa                                        |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 15-oct | S6     | JUEVES    | PRIMERO | arroz con salsa de t  | Arroz con salsa de tomate natural                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 15-oct | S6     | JUEVES    | SEGUNDO | filete de merluza er  | Filete de merluza en salsa verde                         |        |       |       | 3       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 16-oct | S6     | VIERNES   | PRIMERO | sopa de ave con fid   | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 16-oct | S6     | VIERNES   | SEGUNDO | cinta de lomo al ho   | Cinta de lomo al horno con pimientos                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 19-oct | S7     | LUNES     | PRIMERO | crema de zanahoria    | Crema de zanahoria                                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 19-oct | S7     | LUNES     | SEGUNDO | pechuga de pavo al    | Pechuga de pavo al horno                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 20-oct | S7     | MARTES    | PRIMERO | crema de verduras     | Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 20-oct | S7     | MARTES    | SEGUNDO | pollo en salsa barb   | Pollo en salsa barbacoa                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 21-oct | S7     | MIÉRCOLES | PRIMERO | pasta sin gluten ni l | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 21-oct | S7     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo al horno c    | Abadejo al horno con picada de ajo y perejil             |        |       |       | 3       |          | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 22-oct | S7     | JUEVES    | PRIMERO | arroz c/zanahoria N   | Arroz c/zanahoria                                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 22-oct | S7     | JUEVES    | SEGUNDO | tortilla de patata N  | Tortilla de patata                                       |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 23-oct | S7     | VIERNES   | PRIMERO | arroz c/zanahoria N   | Arroz c/zanahoria                                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 23-oct | S7     | VIERNES   | SEGUNDO | Atun con salsa de t   | Atún con salsa de tomate                                 |        |       |       | 3       |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 26-oct | S8     | LUNES     | PRIMERO | crema de puerro y z   | Crema de puerro y zanahoria                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 26-oct | S8     | LUNES     | SEGUNDO | tortilla francesa ND  | Tortilla francesa                                        |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 27-oct | S8     | MARTES    | PRIMERO | arroz con pollo N     | Arroz con pollo                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 27-oct | S8     | MARTES    | SEGUNDO | merluza a la crema    | Merluza a la crema con finas hierbas                     |        | 2     |       | 3       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 28-oct | S8     | MIÉRCOLES | PRIMERO | sopa de ave con fid   | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 28-oct | S8     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | cinta de lomo al ho   | Cinta de lomo al horno con pimientos                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 29-oct | S8     | JUEVES    | PRIMERO | crema de calabacín    | Crema de calabacín y patata                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 29-oct | S8     | JUEVES    | SEGUNDO | cinta de lomo al ho   | Cinta de lomo al horno                                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 30-oct | S8     | VIERNES   | PRIMERO | crema de calabacín    | Crema de calabacín y patata                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 30-oct | S8     | VIERNES   | SEGUNDO | escalope de pollo a   | Escalope de pollo al horno                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 02-nov | S1     | LUNES     | PRIMERO | Arroz a la napolitan  | Arroz a la napolitana                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |

|        |    |       |         |                      |                       |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitan | Arroz a la napolitana |
|--------|----|-------|---------|----------------------|-----------------------|

# 143 - SIN ARROZ-LEGUMBRE 1 DIA

CATERING PALENCIA

octubre-26

| LUNES                                                                                                                   | MARTES                                                                                                            | MIÉRCOLES                                                                                                       | JUEVES                                                                                                                                       | VIERNES                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                         |                                                                                                                   |                                                                                                                 | 01                                                                                                                                           | 02                                                                                                      |
|                                                                                                                         |                                                                                                                   |                                                                                                                 | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral                                                       | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan |
| 05                                                                                                                      | 06                                                                                                                | 07                                                                                                              | 08                                                                                                                                           | 09                                                                                                      |
| macarrones integrales a la napolitana<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br>Fruta fresca y pan                | Champiñones salteados<br>Salmón al horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral        | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y pan                        | Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa)<br>Salchichas rojas al horno n<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Lentejas a la hortelana<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Yogur y pan                            |
| 12                                                                                                                      | 13                                                                                                                | 14                                                                                                              | 15                                                                                                                                           | 16                                                                                                      |
| FESTIVO                                                                                                                 | Coliflor en salsa de paprika<br>Coditos boloñesa vegetal con tomate<br>Fruta fresca y pan integral                | Lentejas estofadas con patata y zanahoria<br>Tortilla francesa<br>Lechuga con maiz<br>Fruta fresca y pan        | Crema de judias verdes<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Fruta fresca y pan integral                                                    | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Yogur y pan                                  |
| 19                                                                                                                      | 20                                                                                                                | 21                                                                                                              | 22                                                                                                                                           | 23                                                                                                      |
| Judías verdes con patatas<br>Guiso de lentejas hortelana<br>Fruta fresca y pan                                          | Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa)<br>Pollo en salsa barbacoa<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Abadejo al horno con picada de ajo y perejil<br>Fruta fresca y pan | Garbanzos estofados<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral                                              | Crema de zanahoria<br>Atún con salsa de tomate<br>Yogur y pan                                           |
| 26                                                                                                                      | 27                                                                                                                | 28                                                                                                              | 29                                                                                                                                           | 30                                                                                                      |
| Lentejas estofadas con patata y zanahoria<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan | Champiñones salteados<br>Merluza a la crema con finas hierbas<br>Fruta fresca y pan integral                      | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan                                   | Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas<br>Filete ruso de ternera con tomate<br>Fruta fresca y pan integral       | NO LECTIVO                                                                                              |

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz

Pasta/Arroz

Verdura

Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado

Pescado

Huevo

carne

Legumbres

Verdura

Huevo

carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

## Listado de alérgenos por plato para el menú: 143 - sin arroz-legumbre 1 día

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 es disponible cada día en el comedor.

| Día    | Semana | Día       | Orden   | PLATO NOMBRE                                                       | PLATO                                                   | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|--------|--------|-----------|---------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|-----------|--------|---------|------|------------|
| 01-oct | S4     | JUEVES    | PRIMERO | Sopa de cocido cor                                                 | Sopa de cocido con fideos integrales                    | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 3    | 3         |        | 10      |      |            |
| 01-oct | S4     | JUEVES    | SEGUNDO | cocido completo N                                                  | Cocido completo                                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 02-oct | S4     | VIERNES   | PRIMERO | brócoli con patatas                                                | Brócoli con patatas y pimentón                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         | 10   |            |
| 02-oct | S4     | VIERNES   | SEGUNDO | Jamoncitos de pollo                                                | Jamoncitos de pollo al horno ts                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 05-oct | S5     | LUNES     | PRIMERO | macarrones integrales                                              | macarrones integrales a la napolitana                   | 1      |       | 5     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 05-oct | S5     | LUNES     | SEGUNDO | albondigas vegetales                                               | Albóndigas vegetales en salsa de verduras               |        |       |       |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 06-oct | S5     | MARTES    | PRIMERO | champiñones salteados                                              | Champiñones salteados                                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 06-oct | S5     | MARTES    | SEGUNDO | Salmon al horno N                                                  | Salmón al horno                                         |        |       |       | 3       |          | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 07-oct | S5     | MIÉRCOLES | PRIMERO | alubias pintas estofadas                                           | Alubias pintas estofadas                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 07-oct | S5     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | tortilla de patata N                                               | Tortilla de patata                                      |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 08-oct | S5     | JUEVES    | PRIMERO | crema de verduras                                                  | Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga) |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 08-oct | S5     | JUEVES    | SEGUNDO | salchichas rojas al horno                                          | Salchichas rojas al horno n                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 09-oct | S5     | VIERNES   | PRIMERO | lentejas a la hortalana                                            | Lentejas a la hortalana                                 | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 09-oct | S5     | VIERNES   | SEGUNDO | merluza al horno con ajo y perejil                                 | Merluza al horno con ajo y perejil                      |        |       |       | 3       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 12-oct | S6     | LUNES     | PRIMERO | patatas a la riojana                                               | Patatas a la riojana                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 12-oct | S6     | LUNES     | SEGUNDO | cordón bleu N                                                      | Cordón bleu                                             | 1      | 2     | 5     |         |          |            |            |                | 3    |           | 10     | 10      | 10   |            |
| 13-oct | S6     | MARTES    | PRIMERO | coliflor en salsa de paprika                                       | Coliflor en salsa de paprika                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 13-oct | S6     | MARTES    | SEGUNDO | Coditos boloñesa vegetal con tomate                                | Coditos boloñesa vegetal con tomate                     | 1      |       | 5     |         |          |            |            | 3              | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 14-oct | S6     | MIÉRCOLES | PRIMERO | Lentejas estofadas con patata y zanahoria                          | Lentejas estofadas                                      | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 5         |        |         |      |            |
| 14-oct | S6     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | tortilla francesa ND                                               | Tortilla francesa                                       |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 15-oct | S6     | JUEVES    | PRIMERO | crema de judías verdes                                             | Crema de judías verdes                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 15-oct | S6     | JUEVES    | SEGUNDO | filete de merluza en salsa verde                                   | Filete de merluza en salsa verde                        |        |       |       | 3       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 16-oct | S6     | VIERNES   | PRIMERO | Sopa de cocido con fideos integrales                               | Sopa de cocido cor                                      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 3    | 3         |        | 10      |      |            |
| 16-oct | S6     | VIERNES   | SEGUNDO | cocido completo                                                    | Cocido completo                                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 19-oct | S7     | LUNES     | PRIMERO | judías verdes con patatas                                          | Judías verdes con patatas                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 19-oct | S7     | LUNES     | SEGUNDO | Guiso de lentejas hortalana                                        | Guiso de lentejas hortalana                             | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 20-oct | S7     | MARTES    | PRIMERO | crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)            | Crema de verduras                                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 20-oct | S7     | MARTES    | SEGUNDO | pollo en salsa barbacoa                                            | Pollo en salsa barbacoa                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 21-oct | S7     | MIÉRCOLES | PRIMERO | Macarrones integrales con salsa de tomate                          | Macarrones integrales                                   | 1      |       | 5     |         |          |            |            |                | 3    |           |        | 10      |      |            |
| 21-oct | S7     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | Abadejo al horno con picada de ajo y perejil                       | Abadejo al horno                                        |        |       |       | 3       |          | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 22-oct | S7     | JUEVES    | PRIMERO | Garbanzos estofados                                                | Garbanzos estofados                                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 22-oct | S7     | JUEVES    | SEGUNDO | tortilla de patata ND                                              | Tortilla de patata                                      |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 23-oct | S7     | VIERNES   | PRIMERO | Crema de zanahoria                                                 | Crema de zanahoria                                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 23-oct | S7     | VIERNES   | SEGUNDO | Atún con salsa de tomate                                           | Atún con salsa de tomate                                |        |       |       | 3       |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 26-oct | S8     | LUNES     | PRIMERO | Lentejas estofadas con patata y zanahoria                          | Lentejas estofadas                                      | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 26-oct | S8     | LUNES     | SEGUNDO | tortilla francesa ND                                               | Tortilla francesa                                       |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 27-oct | S8     | MARTES    | PRIMERO | champiñones salteados                                              | Champiñones salteados                                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 27-oct | S8     | MARTES    | SEGUNDO | merluza a la crema con finas hierbas                               | Merluza a la crema                                      |        | 2     |       | 3       | 3        | 3          |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 28-oct | S8     | MIÉRCOLES | PRIMERO | Sopa de cocido con fideos integrales                               | Sopa de cocido cor                                      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 3    | 3         |        | 10      |      |            |
| 28-oct | S8     | MIÉRCOLES | SEGUNDO | cocido completo                                                    | Cocido completo                                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 3         |        |         |      |            |
| 29-oct | S8     | JUEVES    | PRIMERO | Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas | Menestra salteada                                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 29-oct | S8     | JUEVES    | SEGUNDO | Filete ruso de ternera con tomate                                  | Filete ruso de ternera                                  |        |       |       |         |          |            |            |                | 3    |           |        |         |      |            |
| 30-oct | S8     | VIERNES   | PRIMERO | crema de calabacín y patata                                        | Crema de calabacín                                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 30-oct | S8     | VIERNES   | SEGUNDO | Escalope de pollo al horno                                         | Escalope de pollo a                                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |
| 02-nov | S1     | LUNES     | PRIMERO | crema de judías verdes                                             | Crema de judías verdes                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |           |        |         |      |            |

|        |    |       |         |                                            |
|--------|----|-------|---------|--------------------------------------------|
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | crema de judías ver Crema de judías verdes |
|--------|----|-------|---------|--------------------------------------------|