

04 - HIPOCALORICA, BAJA EN GRASA Y COLESTEROL

CATERING PALENCIA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Merluza en su jugo Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz tres delicias Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Yogur y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Yogur y pan		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz

Pasta/Arroz

Verdura

Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado

Pescado

Huevo

carne

Legumbres

Verdura

Huevo

carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 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-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	coliflor con patatas	Coliflor con patatas														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		3							3		10		
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta rojo y verde														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias †	Arroz tres delicias														
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con patatas					3	3	3							
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata					3									
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3			
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	macarrones integre	Macarrones integrales con salsa de tomate	1													
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde					3	3	3							
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al ajil	Judías verdes al ajillo														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1										3			
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa					3									
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaína					3									

09 - SIN LACTOSA-SIN FRUTOS SECOS

CATERING PALENCIA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Merluza al horno con patatas Yogur de soja y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Yogur de soja y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Yogur de soja y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Yogur de soja y pan		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



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-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con patatas				3	3	3								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarri	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1									3	3	10		
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo											3			
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de zanahoria				3										
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno										3				
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas											3			
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3			
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	macarrones integre	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3							3		10		
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al ajil	Judías verdes al ajillo														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1										3			
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										

11 - SIN CERDO Estricta

CATERING PALENCIA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Calamares a la romana Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Yogur y pan		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz

Pasta/Arroz

Verdura

Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado

Pescado

Huevo

carne

Legumbres

Verdura

Huevo

carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 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-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	calamares a la rom	Calamares a la romana	1	2	3			3								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarriero	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñe	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		3							3		10		
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3			
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa de	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3			
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integra	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						3			10		
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al ajil	Judías verdes al ajillo														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1										3			
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)											3			
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi.	Abadejo en salsa vizcaina				3										

12 - SIN CARNE ESTRUCTA

CATERING PALENCIA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Calamares a la romana Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Merluza al horno Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Merluza al horno con patatas Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Merluza en su jugo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Yogur y pan		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



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



Pescado



carne



Verdura



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-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	calamares a la rom	Calamares a la romana	1	2	3			3								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrierc	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñe	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de verduras N	Sopa de verduras														
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa de	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	merluza al horno N	Merluza al horno				3	3	3								
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3			
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza al horno cc	Merluza al horno con patatas				3	3	3								
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integra	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						3			10		
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al ajil	Judías verdes al ajillo														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1										3			
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										

20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

CATERING PALENCIA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Merluza en su jugo Yogur y Pan sin gluten	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Fruta fresca y Pan sin gluten	Crema de calabaza y patata Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas Fruta fresca y Pan sin gluten
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	Sopa de ave con fideos (sin gluten) huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y Pan sin gluten	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Yogur y Pan sin gluten	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Fruta fresca y Pan sin gluten
21	22	23	24	25
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y Pan sin gluten	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y Pan sin gluten	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Yogur y Pan sin gluten	Pasta sin gluten y huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y Pan sin gluten	Judías verdes al ajillo Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Fruta fresca y Pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Yogur y Pan sin gluten		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



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



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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.

[illegible]

21 - INTOLERANTE LACTOSA-ALERGIA PLV-SIN TERN

CATERING PALENCIA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Merluza en su jugo Yogur de soja y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Yogur de soja y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Pollo en salsa de manzana ts Yogur de soja y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Yogur de soja y pan		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz

Pasta/Arroz

Verdura

Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado

Pescado

Huevo

carne

Legumbres

Verdura

Huevo

carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 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.

					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO														
01-sep			PRIMERO															
01-sep			SEGUNDO															
02-sep			PRIMERO															
02-sep			SEGUNDO															
03-sep			PRIMERO															
03-sep			SEGUNDO															
04-sep			PRIMERO															
04-sep			SEGUNDO															
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO															
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO															
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO															
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO															
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana													
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo			3	3	3								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3										
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata													
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas													
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarriero	Coliflor al ajo arriero													
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñe	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3				3	3			10		
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fide	Sopa de ave con fideos	1		3					3			10		
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofado	Garbanzos estofados									3				
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta													
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa de	Abadejo en salsa de zanahoria				3									
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde													
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno													
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas									3				
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3										
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria													
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3							
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata													
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3										
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofado	Garbanzos estofados									3				
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pollo en salsa de m	Pollo en salsa de manzana ts													
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	macarrones integre	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3					3			10		
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3							
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al ajil	Judías verdes al ajillo													
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1								3				
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahoria	Crema de zanahoria													
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha													
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3										
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural													
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3									

30 - SIN HUEVO

CATERING PALENCIA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Merluza al horno con patatas Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Escalope de pollo con patatas Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Pollo en salsa de manzana ts Yogur y pan	Pasta sin gluten y huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Escalope de pollo con patatas Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Yogur y pan		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz

Pasta/Arroz

Verdura

Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado

Pescado

Huevo

carne

Legumbres

Verdura

Huevo

carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 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-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con patatas				3	3	3								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarri	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal c	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							3	3					
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno									3					
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas											3			
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo c	Escalope de pollo con patatas														
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria	Arroz c/zanahoria														
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3			
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pollo en salsa de m	Pollo en salsa de manzana ts														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al ajil	Judías verdes al ajillo														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1										3			
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)											3			
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	escalope de pollo c	Escalope de pollo con patatas														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										

32 - SIN PESCADO-MARISCO.MOLUSCO-CRUSTACEO

CATERING PALENCIA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Pechuga de pollo al horno Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Paella mixta Pechuga de pollo al horno Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz tres delicias Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Salteado de judías verdes con jamón york Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pollo al horno Yogur y pan		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



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: 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-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pollo al	Pechuga de pollo al horno														
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarriero	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñe	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pollo al	Pechuga de pollo al horno														
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixta	Hamburguesa mixta al horno									3					
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias									3					
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integra	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						3			10		
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Salteado de judías	Salteado de judías verdes con jamón york		2							3					
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahoria	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pollo al	Pechuga de pollo al horno														

49 - S/LEGUMBRES-HUEVO-F.SECOS

CATERING PALENCIA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Merluza en su jugo Yogur y pan	Brócoli con patatas Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Escalope de pollo con patatas Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	Crema de coliflor Escalope de pollo al horno Yogur y pan	Pasta sin gluten huevo con salsa de tomate Merluza en su jugo Fruta fresca y pan	Patata y zanahoria baby Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Escalope de pollo con patatas Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Yogur y pan		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado

Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado

Huevo



carne

Verdura



Huevo

Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 49 - s/legumbres-huevo-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.

					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUQUES
Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO														
01-sep			PRIMERO															
01-sep			SEGUNDO															
02-sep			PRIMERO															
02-sep			SEGUNDO															
03-sep			PRIMERO															
03-sep			SEGUNDO															
04-sep			PRIMERO															
04-sep			SEGUNDO															
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO															
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO															
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO															
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO															
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana													
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo			3	3	3								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas												10	
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno													
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata													
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas													
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarriero	Coliflor al ajo arriero													
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas													
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fideos	Sopa de ave con fideos (sin gluten) caldo natural													
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al horno	Cinta de lomo al horno con pimientos													
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñones	Arroz con champiñones													
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa de puerros	Abadejo en salsa de puerros		2	3		3								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde													
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al horno	Cinta de lomo al horno													
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	arroz con champiñones	Arroz con champiñones													
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo con patatas	Escalope de pollo con patatas													
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	arroz con zanahoria	Arroz con zanahoria													
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado con salsa al eneldo	Salmón horneado con salsa al eneldo			3		3								
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín y patata	Crema de calabacín y patata													
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al horno	Filete de magro al horno													
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de coliflor	Crema de coliflor													
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo al horno	Escalope de pollo al horno													
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten con salsa de tomate	Pasta sin gluten con salsa de tomate													
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo			3	3	3								
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	patata y zanahoria baby	Patata y zanahoria baby													
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al horno	Pechuga de pavo al horno													
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahoria	Crema de zanahoria													
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al horno	Pechuga de pavo al horno													
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas												10	
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	escalope de pollo con patatas	Escalope de pollo con patatas													
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de tomate natural	Arroz con salsa de tomate natural													
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vizcaina	Abadejo en salsa vizcaina			3										

61 - NO CERDO NO LECHE

CATERING PALENCIA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Merluza en su jugo Yogur de soja y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Yogur de soja y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Yogur de soja y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Yogur de soja y pan		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz

Pasta/Arroz

Verdura

Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado

Pescado

Huevo



carne

Legumbres

Verdura



Huevo

carne

Huevo



Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 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-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de pollc	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrierc	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñe	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		3							3		10		
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3			
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa de	Abadejo en salsa de zanahoria				3										
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas											3			
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria h	Arroz c/zanahoria														
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo					3		3							
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3			
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	macarrones integre	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3										10	
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al ajil	Judías verdes al ajillo														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1										3			
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)											3			
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Calamares a la romana Yogur y pan	Brócoli con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan	Espinacas rehogadas Tortilla francesa Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan	Patata y zanahoria baby Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Yogur y pan		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz

Pasta/Arroz

Verdura

Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado

Pescado

Huevo

carne

Legumbres

Verdura

Huevo

carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 66 - no alubias

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-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	calamares a la rom	Calamares a la romana	1	2	3			3								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas													10	
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarriero	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñe	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1									3	3	10		
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta rojo y verde														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	espinacas rehogad	Espinacas rehogadas														
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integra	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						3			10		
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	patata y zananahor	Patata y zananahoria baby														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha													10	
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas														
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										

90 - SIN LEGUMBRES-SIN CERDO

CATERING PALENCIA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Calamares a la romana Yogur y pan	Brócoli con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten huevo) caldo natural Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Espinacas rehogadas Tortilla francesa Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de coliflor Escalope de pollo al horno Yogur y pan	Pasta sin gluten huevo con salsa de tomate Merluza en su jugo Fruta fresca y pan	Patata y zanahoria baby Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Yogur y pan		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



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

