

Menú 03 Sin PLV

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla - Fruta fresca y pan blanco	Macarrones en salsa de tomate casera Merluza guisada a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla) Tomate aliñado Yogur soja y pan integral	Crema de calabacín Tortilla deorro Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Magro horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Cocido andaluz estofado Bacalao al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
05	06	07	08	09
Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pincho moruno de pollo asado Patatas fritas Fruta fresca y pan integral	Hervido de patata, zanahoria y calabacín Cinta de lomo al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla de patata y cebolla plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Arroz caldoso con pollo Taco de verduras con tomate especiado v soja Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur soja y pan integral
12	13	14	15	16
Espaguetis con salsa de tomate Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Pechuga de pavo horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan integral	Cocido andaluz estofado Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y tomate Yogur soja y pan blanco	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro) Pechuga de pollo al horno o a la plancha Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco	Patatas con chocos Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral
19	20	21	22	23
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero - Fruta fresca y pan blanco	Crema de zanahoria Pavo al ajo cabañil Patatas fritas Yogur soja y pan integral	Potaje de alubias blancas con calabacín, iudías verdes, zanahoria y Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta fresca y pan blanco	Arroz integral con salsa de tomate casera Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
26	27	28	29	30
Sopa de ave con arroz Magro guisado a la riojana (pimiento rojo) Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan integral	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Merluza al horno con ajo y perejil Zanahoria salteada Fruta fresca y pan integral	Paella de verduras de la huerta (judía verde, espinaca, nabo) Revuelto de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca) Filete de pollo a la plancha Lechuga, col y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín y puerro Daditos de pollo en salsa Lechuga, maiz y orégano Yogur soja 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



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú 03 Sin PLV

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SULFITOS
03 Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahor			3	4										14
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimient	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones en salsa de tomate casera	1								9		11			
			Segundo	Merluza guisada a la mediterránea (tomate,				4										
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de corro			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Cocido andaluz estofado												12		
			Segundo	Bacalao al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro con ace	1								9		11			14
			Segundo	Merluza en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														
			Segundo	Pincho moruno de pollo asado														14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla plancha			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Viernes	Primero	Arroz caldoso con pollo											12			
			Segundo	Taco de verduras con tomate especiado y sc	1		3					8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														14
		Lunes	Primero	Espaguetis con salsa de tomate	1							9			11			
			Segundo	Revuelto de calabacín salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahor			3	4										14
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Cocido andaluz estofado											12			
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 4	Jueves	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, chamf														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria salteada					5									14
		Viernes	Primero	Patatas con chocos														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Lunes	Primero	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria														14
			Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1													14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pavo al ajo cabañil														14
			Guarnición	Patatas fritas														
	Semana 5	Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc														
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, oréga	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz											12			
			Segundo	Magro guisado a la riojana (pimiento rojo)	1													14
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil														
	Semana 6	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1													14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Miércoles	Primero	Paella de verduras de la huerta (judía verde,														
			Segundo	Revuelto de patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro (salsa toi	1								9		11			
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga, col y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín y puerro														
			Segundo	Daditos de pollo en salsa														
			Guarnición	Lechuga, maíz y orégano														14