

01 - BASAL SIN SAL AÑADIDA

CATERING ÁVILA
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 Lechuga con maiz Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno a las 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 integral	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa de ternera al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate 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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados sin tomate-pimiento Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan integral	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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 01 - basal sin sal añadida

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 a las finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrierr	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 NDS	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 de te	Hamburguesa de ternera 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														
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo														
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														
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	GARBANZOS ESTO	Garbanzos estofados sin tomate-pimiento														
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										10	
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde														
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Salteado de judías †	Salteado de judías verdes con jamón york		2												
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)														
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa														
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														

02 - ASTRINGENTE

CATERING ÁVILA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz en blanco Merluza en su jugo Lechuga con maiz Yogur y pan	Arroz en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos al horno Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Crema de zanahoria sin ajo-cebolla Pechuga de pavo al horno sin ajo Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan integral	Patata en blanco Abadejo en salsa de zanahoria Yogur y pan	Crema de patata Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria sin ajo-cebolla Abadejo en su jugo sin ajo-cebolla Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz en blanco Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Pasta con zanahoria Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Patata y zanahoria baby Pechuga de pavo al horno sin ajo Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz en blanco Abadejo en su jugo sin ajo-cebolla 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: 02 - astringente

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.

					ALÉRGENOS															
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 en blanco N	Arroz en blanco															
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	5	3									
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	arroz en blanco N	Arroz en blanco															
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3												
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata															
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos al horno	Jamoncitos al horno															
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	crema de zanahoria	Crema de zanahoria sin ajo-cebolla															
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno sin ajo															
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fide	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10			
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pollo al	Pechuga de pollo al horno															
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	patata en blanco N	Patata en blanco															
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa de	Abadejo en salsa de zanahoria				3											
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	crema de patata NI	Crema de patata															
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno															
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	arroz en blanco N	Arroz en blanco															
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3												
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	arroz con zanahoria	Arroz con zanahoria sin ajo-cebolla															
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	abadejo en su jugo	Abadejo en su jugo sin ajo-cebolla				3											
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de zanahoria	Crema de zanahoria															
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3												
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz en blanco N	Arroz en blanco															
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno															
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta con zanahori	Pasta con zanahoria	1		3						3			10			
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	merluza al horno co	Merluza al horno con patatas				3	5	3									
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	patata y zananahor	Patata y zananahoria baby															
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno sin ajo															
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahoria	Crema de zanahoria															
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno															
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	arroz en blanco N	Arroz en blanco															
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3												
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz en blanco N	Arroz en blanco															
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en su jugo	Abadejo en su jugo sin ajo-cebolla				3											

03 - DIABETICA

CATERING ÁVILA
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 Lechuga con maiz Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	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 Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate 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 francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 03 - diabetica

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 francesa ND	Tortilla francesa			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	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 estofadc	Garbanzos estofados										3				
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa dñ	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 mixtx	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	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 francesa ND	Tortilla francesa			3											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofadc	Garbanzos estofados											3			
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	macarrones integrẽ	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 zanahoriç	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										

04 - HIPOCALORICA, BAJA EN GRASA Y COLESTEROL

CATERING ÁVILA
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 Lechuga con maiz Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	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 integral	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate 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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	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

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Para cenar puede ser...



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				3	3	3								
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 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 de	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 calabac	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata														
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados														
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														
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														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de tomate															
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Calamares a la romana Lechuga con maiz Yogur y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos al horno Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Crema de zanahoria sin ajo-cebolla Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo en blanco Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Abadejo en su jugo Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Espinacas rehogadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate 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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Acelgas con patatas Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Merluza en su jugo Fruta fresca y pan integral	Patata y zanahoria baby Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en su jugo 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: 07 - sin
coliflor.repollo.calabaza.puerro.legumbres.brocoli

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	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos al horn	Jamoncitos al horno														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria sin ajo-cebolla														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo en blanco														
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno con pimientos														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en su jugo	Abadejo en su jugo				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 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	acelgas con patata	Acelgas con patatas														
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo 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 zananahor	Patata y zananahoria baby														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
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	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
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 su jugo	Abadejo en su jugo				3										

09 - SIN LACTOSA-SIN FRUTOS SECOS

CATERING ÁVILA
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 Lechuga con maiz Yogur de soja y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	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 integral	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Yogur de soja y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate 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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	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 ajoarrierc	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 ESTRUCTA

CATERING ÁVILA
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 Lechuga con maiz Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	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 integral	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate 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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	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

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 boloñ	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 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	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 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 vizcaína				3										

12 - SIN CARNE ESTRUCTA

CATERING ÁVILA
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 Lechuga con maiz Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	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 integral	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate 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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	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

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 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 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 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	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 c	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 vizcaína				3										

14 - PLV-SIN SOJA-FSECOS

CATERING ÁVILA
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 Lechuga con maiz Yogur de soja y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	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 gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Yogur de soja y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate 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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	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: 14 - plv-sin soja-fsecos

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	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 (sin gluteni huevo) caldo natural														
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofadc	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 zanahoria				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	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 estofadc	Garbanzos estofados										3				
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	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	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										

15 - LTP, SIN FSECOS(MELOCOTÓN, MANZANA Y FRUTAS ROSACEAS)-SIN TOMATE FRITO

CATERING ÁVILA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz con champiñones Merluza en su jugo Lechuga con maiz Yogur y pan	Acelgas con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Guisantes salteados Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten i huevo) caldo natural Garbanzos estofados sin tomate pimienta Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Yogur y pan	Patata en blanco Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria sin ajo-cebolla Salmón al horno en su jugo Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados sin tomate pimienta Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Pasta sin gluten ni huevo en blanco (sin ajo) Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno sin ajo Fruta fresca y pan
28	29	30		
Espinacas con patatas Lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Pechuga de pollo al horno sin ajo 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: 15 - ltp, sin fsecos(melocotón, manzana y frutas rosáceas)-sin tomate frito

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	ALTRAMUZES
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 con champiñ	Arroz con champiñones														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	acelgas con patata	Acelgas con patatas														
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	Guisantes salteado	Guisantes salteados														
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 fide	Sopa de ave con fideos (sin gluten ni huevo) caldo natural														
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	GARBANZOS ESTO	Garbanzos estofados sin tomate pimient										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	patata en blanco N	Patata en blanco														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas con	Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón										3				
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	arroz con zanahoria	Arroz con zanahoria sin ajo-cebolla														
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón en su jugo I	Salmón al horno en su jugo				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 ESTO	Garbanzos estofados sin tomate pimient										3				
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni I	Pasta sin gluten ni huevo en blanco (sin ajo)														
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas													10	
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno sin ajo														
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	espinacas con patat	Espinacas con patatas														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	acelgas con patata	Acelgas con patatas														
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pollo al	Pechuga de pollo al horno sin ajo														

17 - SIN LEGUMBRES-ARROZ-TOMATE-CEBOLLA-PLATANO

CATERING ÁVILA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Lechuga con maiz Yogur y pan	Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Ensalada de lechuga Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
28	29	30		
Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	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: 17 - sin legumbres-arroz-tomate-cebolla-platano

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											
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														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO														
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO														
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO														
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO														
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO														
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO														
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO														
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO														
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO														
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO														
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO														
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO														
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO														
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO														
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO														
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO														
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO														
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO														

GLUTEN

LECHE

HUEVO

PESCADO

MOLUSCOS

CRUSTÁCEOS

CACAHUETES

FRUTOS CÁSCARA

SOJA

LEGUMBRES

SÉSAMO

MOSTAZA

APIO

ALTRAMUCES

18 - SIN FRUTOS SECOS

CATERING ÁVILA
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 Lechuga con maiz Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	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 integral	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate 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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	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

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-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	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 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	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 tres delicias	Arroz tres delicias														
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo														
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														
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														
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														
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														

20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

CATERING ÁVILA
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 Lechuga con maíz Yogur y Pan sin gluten	Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimienta, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos 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 integral	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Yogur y Pan sin gluten	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate 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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten	Pasta sin gluten y huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan integral	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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimienta, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



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.

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	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 (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 dñ	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimient 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 estofadç	Garbanzos estofados										3				
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	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	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahoriç	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										

21 - INTOLERANTE LACTOSA-ALERGIA PLV-SIN TERN

CATERING ÁVILA
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 Lechuga con maiz Yogur de soja y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	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 integral	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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate 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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Pollo en salsa de manzana ts Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	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

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

carne



Pescado



Huevo



carne

Pescado



Verdura



carne

Legumbres



Huevo



Pescado

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.

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 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 fid	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										

23 - SIN TOMATE

CATERING ÁVILA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz con champiñones Calamares a la romana Lechuga con maiz Yogur y pan	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	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 integral	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Yogur y pan	Patatas guisadas sin tomate-pimiento Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz tres delicias Salmón al horno en su jugo Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados sin tomate pimiento Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Pasta con zanahoria Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan integral	Salteado de judías verdes con jamón york Guiso de lentejas hortelana sin tomate pimiento Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones 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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 23 - sin tomate

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 con champiñ	Arroz con champiñones														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	calamares a la rom	Calamares a la romana	1	2	3			5								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento										3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
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	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros		2		5		5								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	PATATAS GUISADA:	Patatas guisadas sin tomate-pimiento														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno									3					
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas con	Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón										3				
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			5						3					
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón en su jugo	Salmón al horno en su jugo				5										
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			5											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	GARBANZOS ESTO	Garbanzos estofados sin tomate pimient										3				
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta con zanahori	Pasta con zanahoria	1		3						3			10		
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				5	5	5								
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 sin tomate pimient	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 sin tomate-pimiento										3				
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa ví	Abadejo en salsa vizcaína				5										

27 - SIN LEGUMBRES, SIN CARNE

CATERING ÁVILA
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 Lechuga con maiz Yogur y pan	Brócoli con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Tortilla de patata y calabacín Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Tortilla francesa Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Espinacas rehogadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate 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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Merluza en su jugo Fruta fresca y pan integral	Patata y zanahoria baby Tortilla francesa Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	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

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

carne



Pescado



Huevo



carne

Pescado



Verdura



carne

Legumbres



Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

28 - CELIACO NO CARNE

CATERING ÁVILA
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 Lechuga con maíz Yogur y Pan sin gluten	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Merluza al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Merluza al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Yogur y Pan sin gluten	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Abadejo con cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate 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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan integral	Judías verdes al ajillo Tortilla francesa Fruta fresca y Pan sin gluten
28	29	30		
Crema de zanahoria Abadejo con cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 28 - celiaco no carne

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada 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	merluza al horno cc	Merluza al horno con patatas				3	3	3								
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrierc	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	merluza al horno cc	Merluza al horno con patatas				3	3	3								
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de verduras N	Sopa de verduras														
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofadc	Garbanzos estofados										3				
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiññ	Arroz con champiñones														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa dt	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	abadejo con ceboll	Abadejo con cebolla				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 estofadc	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	pasta sin gluten ni l	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	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	abadejo con ceboll	Abadejo con cebolla				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										

30 - SIN HUEVO

CATERING ÁVILA
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 Lechuga con maiz Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	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 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 integral	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y tomate 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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Pollo en salsa de manzana ts Ensalada de lechuga Yogur y pan	Pasta sin gluten huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	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

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Para cenar puede ser...



carne



Pescado

Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



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 vizcaína				3										

32 - SIN PESCADO-MARISCO.MOLUSCO-CRUSTACEO

CATERING ÁVILA
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 Lechuga con maiz Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	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 cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Pechuga de pollo al horno Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate 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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	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														

33 - SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS

CATERING ÁVILA
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 Lechuga con maiz Yogur y pan	Acelgas con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	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 integral	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate 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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Pasta sin gluten y huevo con salsa de tomate Merluza en su jugo Fruta fresca y pan integral	Patata y zanahoria baby Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	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

34 - SIN FRUTOS SECOS, SIN CURRY Y SIN MOSTAZA

CATERING ÁVILA
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 Lechuga con maíz Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimiento, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	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 Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate 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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Pasta sin gluten, huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan integral	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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimiento, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaína 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: 34 - sin frutos secos, sin curry y sin mostaza

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			5								
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			5											
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	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 (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		5		5								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta 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			5											
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				5		5								
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			5											
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	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				5	5	5								
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 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	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
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				5										

40 - S/GLUTEN-LECHE-TERNERA-F. SECOS

CATERING ÁVILA
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 Lechuga con maiz Yogur de soja y Pan sin gluten	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Fruta fresca y Pan sin gluten
14	15	16	17	18
Crema de coliflor Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Yogur de soja y Pan sin gluten	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate 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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan integral	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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Yogur de soja 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



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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.

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	crema de coliflor N	Crema de coliflor														
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 (sin gluteni huevo) caldo natural														
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofadc	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 estofadc	Garbanzos estofados										3				
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
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	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
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	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										

41 - S/GLUTEN-LECHE-TERN-HUEVO-F. SECOS

CATERING ÁVILA
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 Lechuga con maiz Yogur de soja y Pan sin gluten	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos 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 gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Yogur de soja y Pan sin gluten	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y tomate 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 Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan integral	Judías verdes al ajillo Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten
28	29	30		
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Yogur de soja 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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 41 - s/gluten-leche-tern-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.

[illegible]

43 - S/GLUT-LECHE-TERN-PESC-MARISC-LEG-F.SECOS

CATERING ÁVILA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Lechuga con maiz Yogur de soja y pan	Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
28	29	30		
Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	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: 43 - s/glut-leche-tern-pesc-marisc-leg-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	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															
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO															
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO															
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO															
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO															
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO															
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO															
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO															
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO															
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO															
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO															
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO															
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO															
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO															
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO															
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO															
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO															
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO															
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO															
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO															
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO															
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO															
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO															
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO															
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO															
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO															
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO															
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO															
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO															
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO															
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO															
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO															

49 - S/LEGUMBRES-HUEVO-F.SECOS

CATERING ÁVILA
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 Lechuga con maiz Yogur y pan	Brócoli con patatas Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	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 integral	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y tomate 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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Pasta sin gluten huevo con salsa de tomate Merluza en su jugo Fruta fresca y pan integral	Patata y zanahoria baby Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	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: 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.

[illegible]

62 - CELÍACO NO LACTOSA

CATERING ÁVILA
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 Lechuga con maíz Yogur de soja y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	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 Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Yogur de soja y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate 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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Pasta sin gluten y huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan integral	Judías verdes al ajillo Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	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: 62 - celíaco no lactosa

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada 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	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 (sin gluteni huevo) caldo natural														
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofadc	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 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 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 estofadc	Garbanzos estofados										3				
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	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	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
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	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										

64 - TRITURADA

CATERING ÁVILA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Triturado de zanahorias y arroz Triturado de calabacin y pescado Lechuga con maiz Yogur y pan	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Triturado de verduras y pollo Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Crema de coliflor Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan integral	Triturado de zanahorias y arroz Triturado de calabacin y pescado Yogur y pan	Crema de zanahoria Triturado de calabacin, zanahoria y bavo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Triturado de zanahorias y arroz Triturado de zanahoria y pescado Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Triturado de verduras y garbanzos Triturado de verduras y pavo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Crema de puerro y zanahoria Triturado de calabacin y pescado Fruta fresca y pan integral	Crema de judías verdes Triturado de verduras y lentejas Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Triturado de verduras y pavo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Triturado de zanahorias y arroz Triturado de zanahoria y pescado 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

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

carne



Pescado



Huevo



carne

Pescado



Verdura



carne

Legumbres



Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 64 - triturada

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]

81 - SIN PESCADO, SIN FRUTOS SECOS

CATERING ÁVILA
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 Lechuga con maiz Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	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 integral	Paella mixta Pechuga de pollo al horno Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate 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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	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: 81 - sin pescado, 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.

[illegible]

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 Lechuga con maiz Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	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 cocido con fideos integrales Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa de zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate 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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 83 - basal 1 a 3 años

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 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		10		
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
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	pechuga de pollo al	Pechuga 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	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	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 vizcaína				3										

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Merluza en su jugo Lechuga con maiz Yogur y Pan sin gluten	Brócoli con patatas Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Fruta fresca y Pan sin gluten
14	15	16	17	18
Crema de coliflor Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Yogur y Pan sin gluten	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Espinacas rehogadas Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y tomate 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 Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Merluza en su jugo Fruta fresca y pan integral	Patata y zanahoria baby Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten
28	29	30		
Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Brócoli con patatas Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	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

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Para cenar puede ser...



carne



Pescado

Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



Huevo



Pescado

carne



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 102 - sin gluten-legumbres-huevo-fsecos.frutas tropic

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.

					ALIMENTOS															
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	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 pollc	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas															
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	crema de coliflor N	Crema de coliflor															
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 (sin gluteni huevo) caldo natural															
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno con pimientos															
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiññ	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	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno															
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	espinacas rehogad	Espinacas rehogadas															
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo c	Escalope de pollo con patatas															
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	filete de magro al h	Filete de magro al horno															
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de coliflor N	Crema de coliflor															
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno															
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo 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 zananahor	Patata y zananahoria baby															
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno															
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria															
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo al	Pechuga de pollo al horno															
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas													10		
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											

103 - DIETA ESPECIAL ELOY

CATERING ÁVILA
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 Lechuga con maiz Yogur y pan	Crema de brócoli Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Jamoncitos al horno 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 Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en su jugo Yogur y pan	Patata en blanco Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Espinacas rehogadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz tres delicias Salmón al horno en su jugo Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Merluza en su jugo Fruta fresca y pan integral	Crema de judías verdes Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de brócoli Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en su jugo 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



Legumbres

Huevo

carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne



Huevo



Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 103 - dieta especial eloy

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]

107 - TRITURADO ÚNICO

CATERING ÁVILA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Triturado de calabacin y pescado Lechuga con maiz Yogur y pan	Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Triturado de verduras y pollo Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan integral	Triturado de calabacin y pescado Yogur y pan	Triturado de calabacin, zanahoria y bavo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Triturado de zanahoria y pescado Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Triturado de verduras y pavo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Triturado de calabacin y pescado Fruta fresca y pan integral	Triturado de verduras y lentejas Fruta fresca y pan
28	29	30		
Triturado de verduras y pavo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Triturado de zanahoria y pescado 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

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Para cenar puede ser...



carne

Pescado



Pescado



Huevo

carne



Legumbres



Verdura

Huevo



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]

129 - SIN GALLO-LENGUADO-LENTEJAS-GUISANTES

CATERING ÁVILA
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 Lechuga con maiz Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	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 cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate 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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Pollo en salsa de manzana ts Ensalada de lechuga Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan integral	Salteado de judías verdes con jamón york Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	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: 129 - sin gallo-lenguado-lentejas-guisantes

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	5			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			5											
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 ajoarrierc	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñe	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		5					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	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	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			5											
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 calabacír	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
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	Macarrones integra	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	5							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	Salteado de judías	Salteado de judías verdes con jamón york		2												
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno										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	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
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										