

03 - DIABETICA

CATERING SEGOVIA

octubre-26

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz

Pasta/Arroz

Verdura

Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo

carne



Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 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-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		5						3			10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integr	macarrones integrales a la napolitana	1		5						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegeta	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	salchichas rojas al	Salchichas rojas al horno n														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortel	Lentejas a la hortelana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno cc	Merluza al horno con ajo y perejil				5	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo c	Pechuga de pollo con verduras														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				5	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		5						3			10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3			
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	contramuslo de pol	Contramuslo de pollo al horno														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integr	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno cc	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			5						3					
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza a la crema	Merluza a la crema con finas hierbas		2		5	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		5						3			10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3			
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de terne	Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

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

04 - HIPOCALORICA, BAJA EN GRASA Y COLESTEROL

CATERING SEGOVIA

octubre-26

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz

Pasta/Arroz

Verdura

Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

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

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

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

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

09 - SIN LACTOSA-SIN FRUTOS SECOS

CATERING SEGOVIA

octubre-26

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 09 - sin lactosa-sin frutos secos

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

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

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

11 - SIN CERDO ESTRUCTA

CATERING SEGOVIA

octubre-26

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

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

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

12 - SIN CARNE ESTRUCTA

CATERING SEGOVIA

octubre-26

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

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

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

18 - SIN FRUTOS SECOS

CATERING SEGOVIA

octubre-26

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

carne



Pescado

Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

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

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

20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

CATERING SEGOVIA

octubre-26

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 20 - celiaca (intolerancia al gluten)

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

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

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

23 - SIN TOMATE

CATERING SEGOVIA

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Yogur y pan integral
05	06	07	08	09
Pasta en blanco Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Salmón al horno Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salchichas rojas al horno n Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana sin tomate-pimiento Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana sin tomate-pimiento Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Filete de merluza en salsa verde Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana sin tomate pimiento Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Pasta en blanco Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados sin tomate pimiento Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Atún en su jugo Yogur y pan
26	27	28	29	30
FESTIVO LOCAL	Arroz c/zanahoria Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con batatas Hamburguesa de ternera al horno Yogur y pan integral	NO LECTIVO

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 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-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	pasta en blanco N	Pasta en blanco	1		3						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas con :	Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	salchichas rojas al	Salchichas rojas al horno n														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	LENTEJAS A LA HOÍ	Lentejas a la hortelana sin tomate-pimiento	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas si	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde sin tomate														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	cordón bleu N	Cordón bleu	1	2	3						3		10	10	10	
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	LENTEJAS A LA HOÍ	Lentejas a la hortelana sin tomate-pimiento	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana sin tomate pimiento	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	contramuslo de pol	Contramuslo de pollo al horno														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	pasta en blanco N	Pasta en blanco	1		3						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	GARBANZOS ESTO	Garbanzos estofados sin tomate pimiento										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias †	Arroz tres delicias			3						3					
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun en su jugo ND	Atún en su jugo				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	LENTEJAS A LA HOÍ	Lentejas a la hortelana sin tomate-pimiento	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz c/zanahoria †	Arroz c/zanahoria														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza a la crema	Merluza a la crema con finas hierbas		2		3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa de te	Hamburguesa de ternera al horno									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	arroz con champiñArroz con champiñones
--------	----	-------	---------	--

26 - SIN MARISCO-LACTOSA

CATERING SEGOVIA

octubre-26

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 26 - sin marisco-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-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz a la zamorana	Arroz a la zamorana									3					
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	salchichas rojas al	Salchichas rojas al horno n														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortel	Lentejas a la hortelana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	salmón en su jugo I	Salmón al horno en su jugo				3										
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta rojo y verde														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo c	Pechuga de pollo con verduras														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	Coditos con boloñe	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas I	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	abadejo en salsa de	Abadejo en salsa de zanahoria				3										
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barb	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integra	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	salmón en su jugo I	Salmón al horno en su jugo				3										
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias I	Arroz tres delicias			3						3					
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	abadejo con tomat	Abadejo con tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas I	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	caballa al horno co	Caballa al horno con patatas				3										
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de terne	Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

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

28 - CELIACO NO CARNE

CATERING SEGOVIA

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de verduras Garbanzos estofados Yogur y Pan sin gluten	Brócoli con patatas y pimentón Merluza al horno con patatas Yogur y pan integral
05	06	07	08	09
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y Pan sin gluten	Arroz campesina Salmón al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Abadejo en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y Pan sin gluten	Garbanzos estofados Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Merluza al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	Acelgas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Yogur y Pan sin gluten	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y Pan sin gluten
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Tortilla francesa Fruta fresca y Pan sin gluten	Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Caballa al ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Fruta fresca y Pan sin gluten	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz c/zanahoria Atún con salsa de tomate Yogur y Pan sin gluten
26	27	28	29	30
FESTIVO LOCAL	Arroz campesina Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y Pan sin gluten	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con batatas Abadejo con cebolla Yogur y pan integral	NO LECTIVO

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

carne



Pescado



Huevo



carne

Pescado



Verdura



Huevo

Legumbres

Verdura



Pescado



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.

[illegible]

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

30 - SIN HUEVO

CATERING SEGOVIA

octubre-26

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

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

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

85 - SIN CERDO-FRUTOS SECOS-MERLUZA-LENTEJAS

CATERING SEGOVIA

octubre-26

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 85 - sin cerdo-frutos secos-merluza-lentejas

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

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

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

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Para cenar puede ser...



carne

Pescado

Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Legumbres



carne

Verdura



Huevo



Pescado



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.

[illegible]

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

120 -SIN GLUTEN-LEGUMBRES-LUBINA-DORADA

CATERING SEGOVIA

octubre-26

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

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

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

149 - BAJA EN GRASA- SIN TOMATE FRITO / SALSAS -FSECOS- ESPECIAS

CATERING SEGOVIA
octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados sin aditivos Yogur y pan	Brócoli con patatas Pechuga de pollo al horno Yogur y pan integral
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	Arroz c/zanahoria Merluza en su jugo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas sin tomate- pimiento Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas con patata y zanahoria sin aditivos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor con patatas sin aditivos Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas con patata y zanahoria sin aditivos Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Merluza en su jugo Yogur y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados sin aditivos Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados sin aditivos Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz c/zanahoria Atún en su jugo Yogur y pan
26	27	28	29	30
FESTIVO LOCAL	Arroz c/zanahoria Merluza en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados sin aditivos Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Filete de ternera al horno c/champ Yogur y pan integral	NO LECTIVO

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz

Pasta/Arroz

Verdura

Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo

carne



Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 149 - baja en grasa- sin tomate frito / salsas -fsecos- especias

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados sin aditivos										3			10	
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas														
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pollo al	Pechuga de pollo al horno														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integre	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz c/zanahoria	Arroz c/zanahoria														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas sin tomate-pimiento										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas estofadas :	Lentejas estofadas con patata y zanahoria sin aditivos	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno cc	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patata y zanahanor	Patata y zanahoria baby														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor con patatas	Coliflor con patatas sin aditivos														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas :	Lentejas estofadas con patata y zanahoria sin aditivos	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados sin aditivos										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pollo al	Pechuga de pollo al horno														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integre	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno cc	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados sin aditivos										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun en su jugo ND	Atún en su jugo				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas :	Lentejas estofadas con patata y zanahoria sin aditivos	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz c/zanahoria	Arroz c/zanahoria														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados sin aditivos										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	filete de ternera al	Filete de ternera al horno c/champ														
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	arroz con champiñArroz con champiñones
--------	----	-------	---------	--

151 - GUARDERIAS

CATERING SEGOVIA

octubre-26

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz

Pasta/Arroz

Verdura

Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo

carne



Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 151 - guarderías

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

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

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