

Menú SIN PLV

ABRIL 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDÍA La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada		VACACIONES DE SEMANA SANTA 	VACACIONES DE SEMANA SANTA 	VACACIONES DE SEMANA SANTA 
06	07	08	09	10
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz salteado Fruta fresca de temporada y pan blanco	Guiso de lentejas con calabaza Filete de contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Filete de merluza a la plancha / al horno Maíz dulce salteado Fruta fresca de temporada y pan blanco	Tallarines con salsa de tomate y champiñones Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel) Abadejo en salsa (tomate, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan blanco
13	14	15	16	17
Espirales al pomodoro con aceituna negra Guiso de lentejas con calabaza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan blanco	Crema de coliflor Filete de contramuslo de pollo al horno Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con patatas y verduras Tortilla de calabacín Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca de temporada y pan blanco	Arroz integral con salsa de tomate Merluza en salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan integral	Sopa casera de verduras con garbanzos Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan blanco
20	21	22	23	24
Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate) Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan blanco	Crema de lentejas y manzana Pollo en salsa con champiñones Yogur de soja y pan integral	Espaguetis integrales con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan blanco	Arroz con verduras (calabac, ceb, guis, tomat, zana, pimiento) Salteado de garbanzos con calabacín, pimiento y maíz Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan blanco
27	28	29	30	
Patatas guisadas con pollo Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan blanco	Espaguetis integrales con salsa de tomate Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan blanco	Menestra de verduras salteadas Guiso de garbanzos con patatas y verduras Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PLV

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato		GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
SIN PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate															
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con patatas y verd															14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de ave con fideos		1								9		11	12		14
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie															
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacin, tom															
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Guiso de garbanzos con patatas y verduras															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, ceb															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno															
			Guarnición	Patatas cocidas															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana															
			Guarnición	Arroz salteado															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza		1													14
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9					14
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo															14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4										
			Guarnición	Maíz dulce salteado															
		Jueves	Primero	Tallarines con salsa de tomate y champiñon		1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa horno				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones (arroz, cha															
			Segundo	Abadejo en salsa (tomate, pimienta)					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espirales al pomodoro con aceituna negra		1								9		11			14
			Segundo	Guiso de lentejas con calabaza		1													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Martes	Primero	Crema de coliflor															14
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno															
			Guarnición	Patatas dado fritas															
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con patatas y verd															14
			Segundo	Tortilla de calabacin				5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano															14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate															
			Segundo	Merluza en salsa de naranja		1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Viernes	Primero	Sopa casera de verduras con garbanzos												12			
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno															
			Guarnición	Patatas cocidas															14
		Martes	Primero	Crema de lentejas y manzana		1													
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones															
			Guarnición			0													
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con tomate		1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Jueves	Primero	Arroz con verduras (calabac, ceb, guis, toma															14
			Segundo	Salteado de garbanzos con calabacin, pimie															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza															14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Semana 5	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo															14
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, c					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate		1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa horno				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno															
			Guarnición	Patatas dado al horno															
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	Guiso de garbanzos con patatas y verduras															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno										9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja															14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.