

# Menú Sin cerdo, huevo, ni frutos secos ni marisco

ABRIL 2026

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                             | MARTES                                                                                                                                                                                     | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                             | JUEVES                                                                                                                                                                    | VIERNES                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA):</b><br><b>MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDÍA</b><br><br>La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada |                                                                                                                                                                                            | <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b><br><br>                                                          | <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b><br><br>                                              | <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b><br><br>                                                             |
| <b>06</b>                                                                                                                                                                                                                                         | <b>07</b>                                                                                                                                                                                  | <b>08</b>                                                                                                                                                                             | <b>09</b>                                                                                                                                                                 | <b>10</b>                                                                                                                                                                                |
| <b>DÍA NO LECTIVO</b><br><br>                                                                                                                                    | Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat, zanah, ceb, pim)<br><br>Taquitos de atún en salsa de tomate<br><br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br><br>Yogur y pan integral               | Arroz integral con salsa de tomate<br><br>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha<br><br>Ensalada de lechuga y maíz dulce<br><br>Fruta fresca y pan blanco                       | Sopa casera de ave con arroz<br><br>Salteado de garbanzos con calabacín, pimienta y maíz<br><br>Ensalada de col fresca<br><br>Fruta fresca y pan integral                 | Coditos con salsa de tomate<br><br>Merluza al horno con salsa de limón<br><br>Zanahoria dado salteada<br><br>Fruta fresca y pan blanco                                                   |
| <b>13</b>                                                                                                                                                                                                                                         | <b>14</b>                                                                                                                                                                                  | <b>15</b>                                                                                                                                                                             | <b>16</b>                                                                                                                                                                 | <b>17</b>                                                                                                                                                                                |
| Lentejas estofadas con zanahoria<br><br>Lentejas estofadas con zanahoria<br><br>Ensalada de lechuga y maíz dulce<br><br>Fruta fresca y pan blanco                                                                                                 | Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabac, calabaz, zanah)<br><br>Pollo salteado al ajillo<br><br>Ensalada de lechuga y tomate fresco<br><br>Fruta fresca y pan integral      | Espirales salteados con ajo y albahaca<br><br>Guiso de alubias pintas con verduras (tomate, judía, zanahoria)<br><br>Ensalada de lechuga y remolacha<br><br>Fruta fresca y pan blanco | Brócoli salteado<br><br>Pavo asado con tomate y cebolla<br><br>Patata panadera al horno<br><br>Yogur y pan integral                                                       | Arroz con verduras (calabacin, cebolla, tomate, zanahoria, pimienta, ajo)<br><br>Abadejo en salsa verde con guisantes<br><br>-<br><br>Fruta fresca y pan blanco                          |
| <b>20</b>                                                                                                                                                                                                                                         | <b>21</b>                                                                                                                                                                                  | <b>22</b>                                                                                                                                                                             | <b>23</b>                                                                                                                                                                 | <b>24</b>                                                                                                                                                                                |
| Sopa casera de verduras con estrellitas<br><br>Filete de ternera horno/plancha<br><br>Patata al vapor<br><br>Fruta fresca y pan blanco                                                                                                            | Paella de pollo<br><br>Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat, zanah, ceb, pim)<br><br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br><br>Yogur y pan integral                                   | Crema de boniato, calabaza y puerro<br><br>Muslos de pollo al horno<br><br>Ensalada de lechuga y maíz dulce<br><br>Fruta fresca y pan blanco                                          | Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)<br><br>Limanda al horno / plancha<br><br>Tomate fresco aliñado con oregano<br><br>Fruta fresca y pan integral | Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro)<br><br>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha<br><br>Ensalada de lechuga y remolacha<br><br>Fruta fresca y pan blanco |
| <b>27</b>                                                                                                                                                                                                                                         | <b>28</b>                                                                                                                                                                                  | <b>29</b>                                                                                                                                                                             | <b>30</b>                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                          |
| Arroz integral con salsa de tomate<br><br>Salmón al horno con eneldo<br><br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br><br>Fruta fresca y pan blanco                                                                                                      | Sopa casera de verduras con fideos<br><br>Salteado de alubias pintas con calabac, zanah, lombarda y teriyaki<br><br>Ensalada de lechuga y tomate fresco<br><br>Fruta fresca y pan integral | Judías verdes salteadas al ajillo<br><br>Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimienta)<br><br>Patatas cocidas<br><br>Fruta fresca y pan blanco                                     | Guiso de garbanzos con patatas y verduras<br><br>Abadejo a la plancha / horno<br><br>Ensalada de lechuga y remolacha<br><br>Yogur 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 cerdo, huevo, ni frutos sec

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                                           | Alérgenos |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | Sulfitos |
|-----------------------------------|------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|-----|----------|
|                                   |            |                                                     |                                                     |                                                 | Gluten    | Léche | Huevo | Pescado | Moluscos | Crustáceos | Cacahuetes | Frutos cáscara | Soja | Sésamo | Mostaza | Ajo |          |
| Sin cerdo, huevo, ni frutos secos | Semana 1   | Lunes                                               | Primero                                             | Patatas guisadas con pollo                      |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14       |
|                                   |            |                                                     | Segundo                                             | Lentejas estofadas con zanahoria                | 1         |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   |            |                                                     | Guarnición                                          | Ensalada de lechuga y tomate fresco             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14       |
|                                   |            | Martes                                              | Primero                                             | Espaguetis integrales con salsa de tomate       | 1         |       |       |         |          |            |            | 9              |      | 11     |         |     |          |
|                                   |            |                                                     | Segundo                                             | Pavo asado con tomate y cebolla                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   |            |                                                     | Guarnición                                          | Ensalada de lechuga y maíz dulce                |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14       |
|                                   |            | Miércoles                                           | Primero                                             | Crema de puerro y zanahoria                     |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14       |
|                                   |            |                                                     | Segundo                                             | Muslos de pollo al horno                        |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   |            |                                                     | Guarnición                                          | Patatas fritas                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   |            | Jueves                                              | Primero                                             | Guiso de garbanzos con patatas y verduras       |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14       |
|                                   |            |                                                     | Segundo                                             | Caballa en salsa de tomate                      |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   |            |                                                     | Guarnición                                          | Ensalada de lechuga y remolacha                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14       |
|                                   | Viernes    | Primero                                             | Paella de verduritas (guisante, calabacín)          |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   |            | Segundo                                             | Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha   |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   |            | Guarnición                                          | Ensalada de lechuga y brotes de soja                |                                                 |           |       |       |         |          | 9          |            |                |      |        |         | 14  |          |
|                                   | Semana 2   | Lunes                                               | Primero                                             | Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14       |
|                                   |            |                                                     | Segundo                                             | Filete de ternera horno/plancha                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   |            |                                                     | Guarnición                                          | Patatas provenzal con ajo y tomillo             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   |            | Martes                                              | Primero                                             | Guiso de lentejas con verduras (patata, tomate) | 1         |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14       |
|                                   |            |                                                     | Segundo                                             | Taquitos de atún en salsa de tomate             |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   |            |                                                     | Guarnición                                          | Ensalada de lechuga y zanahoria                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14       |
|                                   |            | Miércoles                                           | Primero                                             | Arroz integral con salsa de tomate              |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   |            |                                                     | Segundo                                             | Filete de pechuga de pavo al horno / plancha    |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   |            |                                                     | Guarnición                                          | Ensalada de lechuga y maíz dulce                |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14       |
|                                   |            | Jueves                                              | Primero                                             | Sopa casera de ave con arroz                    |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        | 12      |     | 14       |
|                                   |            |                                                     | Segundo                                             | Salteado de garbanzos con calabacín, pimiento   |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14       |
|                                   |            |                                                     | Guarnición                                          | Ensalada de col fresca                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14       |
|                                   | Viernes    | Primero                                             | Coditos con salsa de tomate                         | 1                                               |           |       |       |         |          |            | 9          |                | 11   |        |         |     |          |
|                                   |            | Segundo                                             | Merluza al horno con salsa de limón                 | 1                                               |           |       | 4     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   |            | Guarnición                                          | Zanahoria dado salteada                             |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   | Semana 3   | Lunes                                               | Primero                                             | Lentejas estofadas con zanahoria                | 1         |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   |            |                                                     | Segundo                                             | Lentejas estofadas con zanahoria                | 1         |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   |            |                                                     | Guarnición                                          | Ensalada de lechuga y maíz dulce                |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14       |
|                                   |            | Martes                                              | Primero                                             | Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14       |
|                                   |            |                                                     | Segundo                                             | Pollo salteado al ajillo                        |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   |            |                                                     | Guarnición                                          | Ensalada de lechuga y tomate fresco             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14       |
| Miércoles                         |            | Primero                                             | Espirales salteados con ajo y albahaca              | 1                                               |           |       |       |         |          |            | 9          |                | 11   | 12     |         |     |          |
|                                   |            | Segundo                                             | Guiso de alubias pintas con verduras (tomate)       |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         | 14  |          |
|                                   |            | Guarnición                                          | Ensalada de lechuga y remolacha                     |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         | 14  |          |
| Jueves                            |            | Primero                                             | Brócoli salteado                                    |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   |            | Segundo                                             | Pavo asado con tomate y cebolla                     |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   |            | Guarnición                                          | Patata panadera al horno                            |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         | 14  |          |
| Viernes                           | Primero    | Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate)     |                                                     |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   | Segundo    | Abadejo en salsa verde con guisantes                |                                                     |                                                 |           | 4     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   | Guarnición | -                                                   |                                                     |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
| Semana 4                          | Lunes      | Primero                                             | Sopa casera de verduras con estrellitas             | 1                                               |           |       |       |         |          |            |            | 9              |      | 11     | 12      | 14  |          |
|                                   |            | Segundo                                             | Filete de ternera horno/plancha                     |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   |            | Guarnición                                          | Patata al vapor                                     |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         | 14  |          |
|                                   | Martes     | Primero                                             | Paella de pollo                                     |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   |            | Segundo                                             | Guiso de lentejas con verduras (patata, tomate)     | 1                                               |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         | 14  |          |
|                                   |            | Guarnición                                          | Ensalada de lechuga y zanahoria                     |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         | 14  |          |
|                                   | Miércoles  | Primero                                             | Crema de boniato, calabaza y puerro                 |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         | 14  |          |
|                                   |            | Segundo                                             | Muslos de pollo al horno                            |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   |            | Guarnición                                          | Ensalada de lechuga y maíz dulce                    |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         | 14  |          |
|                                   | Jueves     | Primero                                             | Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate)    |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         | 14  |          |
|                                   |            | Segundo                                             | Limanda al horno / plancha                          |                                                 |           |       | 4     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   |            | Guarnición                                          | Tomate fresco aliñado con orégano                   |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         | 14  |          |
| Viernes                           | Primero    | Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahoria) |                                                     |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        | 14      |     |          |
|                                   | Segundo    | Filete de pechuga de pavo al horno / plancha        |                                                     |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha                     |                                                     |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        | 14      |     |          |
| Semana 5                          | Lunes      | Primero                                             | Arroz integral con salsa de tomate                  |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   |            | Segundo                                             | Salmón al horno con eneldo                          |                                                 |           |       | 4     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   |            | Guarnición                                          | Ensalada de lechuga y zanahoria                     |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         | 14  |          |
|                                   | Martes     | Primero                                             | Sopa casera de verduras con fideos                  | 1                                               |           |       |       |         |          |            |            | 9              |      | 11     | 12      | 14  |          |
|                                   |            | Segundo                                             | Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria | 1                                               |           |       |       |         |          |            | 9          |                |      |        |         | 14  |          |
|                                   |            | Guarnición                                          | Ensalada de lechuga y tomate fresco                 |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         | 14  |          |
|                                   | Miércoles  | Primero                                             | Judías verdes salteadas al ajillo                   |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   |            | Segundo                                             | Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento)    |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   |            | Guarnición                                          | Patatas cocidas                                     |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         | 14  |          |
|                                   | Jueves     | Primero                                             | Guiso de garbanzos con patatas y verduras           |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         | 14  |          |
|                                   |            | Segundo                                             | Abadejo a la plancha / horno                        |                                                 |           |       | 4     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   |            | Guarnición                                          | Ensalada de lechuga y remolacha                     |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         | 14  |          |
| Viernes                           | Primero    | Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)     |                                                     |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        | 14      |     |          |
|                                   | Segundo    | Filete de ternera horno/plancha                     |                                                     |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |
|                                   | Guarnición | Pisto de verduras hortelano (calabacín, tomate)     |                                                     |                                                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |          |

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