


Menú Triturado

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06 Puré de pasta con zanahoria, calabacín y pollo - Triturado de frutas y	07 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	08 Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	09 Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	10 Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y merluza - Triturado de frutas y
13 Puré de arroz con zanahoria, calabacín y cerdo - Triturado de frutas y	14 Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	15 Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo - Triturado de frutas y	16 Puré de pasta con zanahoria, calabacín y pollo - Triturado de frutas y	17 Puré de salmón con verduras - Triturado de frutas y
20 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	21 Puré de alubias con zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	22 Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y huevo - Triturado de frutas y	23 Puré de pasta con zanahoria, calabacín y pollo - Triturado de frutas y	24 Puré de garbanzos con verduras y bacalao - Triturado de frutas y
27 Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y arroz - Triturado de frutas y	28 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	29 Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo - Triturado de frutas y	30 Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	01
04	05	06	07	08



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHINZA	APDO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de pasta con zanahoria, calabacín y po	1								9		11			14		
			Segundo	-																
			Guarnición	Triturado de frutas																
		Martes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabaci																14
			Segundo	-																
			Guarnición	Triturado de frutas																
		Miércoles	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																14
			Segundo	-																
			Guarnición	Triturado de frutas																
	Jueves	Primero	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabac				5													
		Segundo	-																	
		Guarnición	Triturado de frutas																	
	Viernes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y l	1				4												
		Segundo	-																	
		Guarnición	Triturado de frutas																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y cer															14	
			Segundo	-																
			Guarnición	Triturado de frutas																
		Martes	Primero	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabac				5												
			Segundo	-																
			Guarnición	Triturado de frutas																
Miércoles		Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Triturado de frutas																	
Jueves	Primero	Puré de pasta con zanahoria, calabacín y po	1									9		11				14		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Triturado de frutas																		
Viernes	Primero	Puré de salmón con verduras					4													
	Segundo	-																		
	Guarnición	Triturado de frutas																		
Semana 3	Lunes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabaci															14		
		Segundo	-																	
		Guarnición	Triturado de frutas																	
	Martes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Triturado de frutas																	
	Miércoles	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y l	1			5												14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Triturado de frutas																	
Jueves	Primero	Puré de pasta con zanahoria, calabacín y po	1									9		11				14		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Triturado de frutas																		
Viernes	Primero	Puré de garbanzos con verduras y bacalao					4													
	Segundo	-																		
	Guarnición	Triturado de frutas																		
Semana 4	Lunes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y :	1														14		
		Segundo	-																	
		Guarnición	Triturado de frutas																	
	Martes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabaci																14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Triturado de frutas																	
	Miércoles	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Triturado de frutas																	
Jueves	Primero	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabac				5														
	Segundo	-																		
	Guarnición	Triturado de frutas																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
Macarrones integrales con salsa de tomate Jamoncitos de pollo asados al limón Lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de calabaza Magro con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca permitida y pan	Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados - Yogur natural y pan integral	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Lentejas estofadas con verduras (menestra) Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida y pan
13	14	15	16	17
Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan integral	Puré de verduras Tortilla francesa horno Lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	Garbanzos con patatas y zanahoria Escalope de pollo al horno - Fruta fresca permitida y pan integral	Coditos napolitana (salsa tomate, orégano) Boloñesa vegetal Lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan	Alubias blancas estofadas Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) - Yogur natural y pan
20	21	22	23	24
Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra) - Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz con calabaza y calabacín Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla) - Fruta fresca permitida y pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno - Fruta fresca permitida y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al ajillo Lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	Garbanzos con patatas y zanahoria Bacalao al horno - Yogur natural y pan
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate Lentejas a la hortelana - Fruta fresca permitida y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de verduras (menestra) Tortilla francesa horno Tomate aliñado Fruta fresca permitida y pan	
04	05	06	07	08



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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal 1-3 años

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APDO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Basal 1-3 años	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14		
			Segundo	Jamonicos de pollo asados al limón																14
			Guarnición	Lechuga y maíz																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Magro con salsa de tomate																
			Guarnición	Patatas dado fritas																
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Garbanzos estofados																
			Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimen																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1																
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, chamf																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Puré de verduras																
			Segundo	Tortilla francesa horno				5												
			Guarnición	Lechuga y maíz																14
Miércoles		Primero	Garbanzos con patatas y zanahoria																	
		Segundo	Escalope de pollo al horno																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)	1									9			11					
	Segundo	Boloñesa vegetal	1								8	9	10							
	Guarnición	Lechuga y tomate																14		
Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																		
	Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)					4													
	Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z																	
		Segundo	Cerdo a la jardinera con patatas guisado (m																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín																	
		Segundo	Alubias estofadas con verduritas (ensaladill																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11					
	Segundo	Jamonicos de pollo al ajillo																		
	Guarnición	Lechuga y maíz																14		
Viernes	Primero	Garbanzos con patatas y zanahoria																		
	Segundo	Bacalao al horno					4													
	Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Lentejas a la hortelana	1																
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9			11				
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terner																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)																		
	Segundo	Tortilla francesa horno				5														
	Guarnición	Tomate aliñado																14		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

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

Descubre el menú escolar

saludable, sostenible y delicioso



¡Familias, esto es para vosotros!

Con el nuevo RD 315/2025 de Comedores Escolares, todos los coles (públicos, concertados y privados) deben ofrecer menús pensados para el bienestar de vuestr@s hij@s: nutritivos, equilibrados y respetuosos con el planeta.

Nuestro objetivo es claro: seguir garantizando cada día una comida apetitosa y llena de valor nutricional.

8
claves

MÁS VERDURAS Y LEGUMBRES EN EL PRIMER PLATO

Ensaladas, cremas y potajes para que las hortalizas y legumbres sean la estrella desde el inicio.

CARNE DE CALIDAD, ¡SIN ABUSAR DE LA PICADA NI PROCESADOS!

Reducción de hamburguesas, albóndigas, fiambres y embutidos, apostando por cortes magros

GUARNICIONES VEGETALES LLENAS DE COLOR

Acompañamientos de verduras, legumbres y patatas que aportan textura y sabor.

COMIDA DE VERDAD CON RECETAS CASERAS

La mejor forma de cocinar: pochadas, asadas y al horno. Precocinados y fritos, solo en ocasiones especiales.

PROTEÍNA VEGETAL EN EL SEGUNDO PLATO

Nuevas recetas originales y sabrosas de origen vegetal como legumbres, soja texturizada.

EL PESCADO OCUPA UN GRAN LUGAR

Pescado blanco y azul. ¡Con variedad de recetas para que aprendan a disfrutarlo poco a poco!

¡FIBRA PARA CRECER FUERTE!

Mayor frecuencia de productos integrales como pan, pasta y arroz.

POSTRES SIEMPRE SALUDABLES

Fruta fresca o lácteo sin azúcar para disfrutar sin excesos.

Con estas 8 claves, el comedor escolar se convierte en un espacio donde vuestr@s hij@s aprenden a comer bien, disfrutan del plato y colaboran con un futuro más sostenible.

¡buen provecho!