

Menú Triturado

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con abadejo
		-	-	-
		Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
		y	y	y
14	15	16	17	18
Puré de arroz con zanahoria, calabacín y pollo	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de bacalao con judía, zanahoria, calabacín
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
21	22	23	24	25
Puré de verduras con pollo	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de verduras con pollo y garbanzos	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
28	29	30	01	02
Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con pollo y garbanzos		
-	-	-		
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas		
y	y	y		
05	06	07	08	09



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	o	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	SÉSAMO	MOSTAZA	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín			5											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de verduras con pollo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de verduras con abadejo				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y pol														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y l	1			4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabaci														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y h			5											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de bacalao con judía, zanahoria, calaba				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de verduras con pollo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de verduras con pollo y garbanzos														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabaci														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y h			5											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y l	1		5											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de verduras con merluza				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de verduras con pollo y garbanzos														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		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	-														

Menú Basal 1-3 años

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Garbanzos estofados con zanahoria Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de coliflor Contramuslo de pollo horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Paella de pollo Albóndigas de soja con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan integral	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladilla) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	Crema de calabacín y queso Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra y verduras) - Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias pintas en salsa de tomate Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Bacalao al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Ragout de pollo (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz salteado con zanahoria Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca permitida y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo en salsa de mostaza Tomate aliñado Fruta fresca permitida y pan	Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria Huevos duros con salsa de tomate - Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla de patata y cebolla horno - Fruta fresca permitida y pan integral	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan	Crema de calabaza Salteado de garbanzos con tiras de pollo - Fruta fresca permitida y pan integral		
05	06	07	08	09



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	o	lácteo

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.

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