

Menú Sin frutos secos

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Septiembre 2026

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

Menú Sin gluten

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de coliflor Contramuslo de pollo horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Paella mixta (pollo, marisco) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín y queso Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra y verduras) - Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas estofadas con bacón Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Bacalao al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz salteado con zanahoria Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten	Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo en salsa de mostaza Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pimiento, calabacín y zanahoria) Huevos duros con salsa de tomate - Yogur y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Pisto de verduras con patata salteado Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza Salteado de garbanzos con tiras de pollo - Fruta fresca y pan sin gluten		
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	>	lácteo

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor Contramuslo de pollo horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento roio) Ensalada de lechuga Yogur y pan
14	15	16	17	18
Paella mixta (pollo, marisco) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladilla) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra y verduras) - Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con bacón Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Bacalao al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
21	22	23	24	25
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de pollo (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con zanahoria Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo en salsa de mostaza Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pimiento, calabacín y zanahoria) Merluza en salsa de tomate casera - Yogur y pan
28	29	30	01	02
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Salteado de garbanzos con tiras de pollo - Fruta fresca 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.

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

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

Menú Sin huevo cocinado, mayonesa, pan ni plátano

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y	Crema de coliflor Contramuslo de pollo horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca permitida y	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Yogur natural y
14	15	16	17	18
Paella mixta (pollo, marisco) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladilla) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y	Crema de calabacín y queso Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra y verduras) - Fruta fresca permitida y	Alubias pintas estofadas con bacón Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Skipper de bacalao frito Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y
21	22	23	24	25
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de pollo (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y	Arroz salteado con zanahoria Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca permitida y	Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo en salsa de mostaza Tomate aliñado Fruta fresca permitida y	Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria Merluza en salsa de tomate casera - Yogur natural y
28	29	30	01	02
Lentejas a la riojana Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca) Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y	Crema de calabaza Salteado de garbanzos con tiras de pollo - Fruta fresca permitida 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	>	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.

Menú Sin judías verdes

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor Contramuslo de pollo horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan	Patata y zanahoria al vapor Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Yogur y pan
14	15	16	17	18
Arroz con verduras (pisto) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladilla) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y queso Filete de cerdo horno/plancha Patatas cocidas Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con bacón Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Skipper de bacalao frito Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
21	22	23	24	25
Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Ragout de pollo (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca y pan integral	Calabacín y patata al vapor Cinta de lomo en salsa de mostaza Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria Huevos duros con salsa de tomate - Yogur y pan
28	29	30	01	02
Lentejas a la riojana Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca) Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Salteado de garbanzos con tiras de pollo y limón - Fruta fresca 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	>	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin judías verdes

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	HOJINZA	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin judías verdes	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con espinacas y zanah														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema de coliflor														14
			Segundo	Contramuslo de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladil	1													14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín y queso		2	5						9					14
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con bacón									9					
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1	2	5						9		11			14
			Segundo	Skipper de bacalao frito	1	2	5	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z														14
			Segundo	Ragout de pollo (tomate, cebolla, zanahoria)	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	5						9					14
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, c				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	5						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Calabacín y patata al vapor														14
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de mostaza		2									11			14
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Viernes	Primero	Puchero de alubias con calabaza, cebolla, p	1	2	5									12		14
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			5											
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la riojana	1	2	5						9					14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tc	1								9		11	12		
			Segundo	Merluza a la andaluza casera	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo y li														
			Guarnición	-														
		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 Sin lactosa

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Septiembre 2026

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

Menú Sin legumbres ni leguminosas

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Crema de coliflor Contramuslo de pollo horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Patata y zanahoria al vapor Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Yogur y pan sin trazas de soja
14	15	16	17	18
Arroz con verduras (pisto) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Crema de calabacín Filete de cerdo horno/plancha Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Espinacas con salsa de tomate Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Bacalao al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin trazas de soja
21	22	23	24	25
Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Ragout de pollo (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz salteado con zanahoria Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Sopa de ave con arroz Pechuga de pollo horno/plancha Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Calabacín y patata al vapor Cinta de lomo en salsa de mostaza Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Patata, zanahoria y cebolla al vapor Huevos duros con salsa de tomate - Yogur y pan sin trazas de soja
28	29	30	01	02
Pisto de verduras con patata salteado Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Crema de calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin trazas de soja		
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	>	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres ni leguminosa

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	MOLISCOS	CRUSTÁCEOS	CAGHNETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APJO	ALTRAMICES	SILFITOS		
Sin legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas																14
			Segundo	Tortilla francesa horno				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Jueves	Primero	Crema de coliflor																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Patatas fritas																	
	Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor																14	
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con verduras (pisto)																
			Segundo	Pollo en salsa de tomate																
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
		Martes	Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza																19
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4											19
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																19
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín																14
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
			Guarnición	Patatas cocidas																14
Jueves		Primero	Espinacas con salsa de tomate																	
		Segundo	Tortilla francesa horno				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Viernes		Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Bacalao al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z																	
		Segundo	Ragout de pollo (tomate, cebolla, zanahoria)	1															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz salteado con zanahoria																	
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, c					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																19	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz													12			14	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Jueves	Primero	Calabacín y patata al vapor																19	
		Segundo	Cinta de lomo en salsa de mostaza				2									11			14	
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Viernes	Primero	Patata, zanahoria y cebolla al vapor																14	
		Segundo	Huevos duros con salsa de tomate				3													
		Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Pisto de verduras con patata salteado																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Merluza a la andaluza casera	1				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Calabacín salteado																	
	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	-																		

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

Menú Sin marisco

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Septiembre 2026

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

Menú Sin pescado

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor Contramuslo de pollo horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga Yogur y pan
14	15	16	17	18
Paella de pollo Albóndigas de soja con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladilla) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y queso Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra y verduras) - Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con bacón Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
21	22	23	24	25
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de pollo (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo en salsa de mostaza Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimienta y zanahoria Huevos duros con salsa de tomate - Yogur y pan
28	29	30	01	02
Lentejas a la riojana Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca) Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Salteado de garbanzos con tiras de pollo - Fruta fresca 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	>	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

Menú Sin piña

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Garbanzos estofados con espinacas y 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 mixta (pollo, marisco) 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 estofadas con bacón Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Skipper de bacalao frito Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de pollo (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz tres delicias Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - 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 a la riojana Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan integral	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca) Merluza a la andaluza casera 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	>	lácteo

Menú Sin pollo

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor Revuelto de huevo salteado Patatas fritas Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Yogur y pan
14	15	16	17	18
Arroz con verduras (pisto) Albóndigas de soja con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladilla) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y queso Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra y verduras) - Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con bacón Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Skipper de bacalao frito Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
21	22	23	24	25
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo en salsa de mostaza Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria Huevos duros con salsa de tomate - Yogur y pan
28	29	30	01	02
Lentejas a la riojana Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca) Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Salteado de garbanzos con calabacín, pimiento y maíz - Fruta fresca 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	>	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