

Menú Basal

Colegio Central

Febrero 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Brócoli salteado con patatas Ragout de cerdo en salsa aromática Cous cous Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 734,051 prot (g): 42,606 lip (g): 20,334 hc (g): 87,339	Guiso de garbanzos con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 691,721 prot (g): 28,745 lip (g): 15,505 hc (g): 100,478	Espirales salteados con champiñones y york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan Kcal: 684,723 prot (g): 28,638 lip (g): 20,867 hc (g): 95,951	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 587,288 prot (g): 14,733 lip (g): 19,46 hc (g): 83,962	Arroz con verduras y salsa de soja San jacobo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan Kcal: 758,13 prot (g): 31,206 lip (g): 33,269 hc (g): 77,874
Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 655,408 prot (g): 24,082 lip (g): 19,391 hc (g): 88,094	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Crunchybanzos Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 876,866 prot (g): 48,542 lip (g): 25,409 hc (g): 108,789	Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada variada con brotes de soja Yogur y pan Kcal: 834,235 prot (g): 39,636 lip (g): 26,505 hc (g): 103,708	Sopa de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 617,158 prot (g): 24,555 lip (g): 22,989 hc (g): 71,662	Crema de puerro y zanahoria eco Albóndigas al chilindrón Patatas dado Yogur y pan Kcal: 707,84 prot (g): 23,267 lip (g): 21,412 hc (g): 97,23
Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 539,179 prot (g): 20,468 lip (g): 24,124 hc (g): 56,989	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 619,531 prot (g): 30,821 lip (g): 18,824 hc (g): 77,304	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan Kcal: 675,018 prot (g): 30,58 lip (g): 19,924 hc (g): 87,537	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado al horno/ plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 467,621 prot (g): 12,87 lip (g): 8,848 hc (g): 78,735	Lacitos de pasta al pesto Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Yogur y pan Kcal: 733,11 prot (g): 28,032 lip (g): 16,226 hc (g): 103,6
Arroz a banda Flamenquines Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 691,585 prot (g): 23,074 lip (g): 19,921 hc (g): 101,021	Sopa de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 617,158 prot (g): 24,555 lip (g): 22,989 hc (g): 71,662	Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes Yogur y pan Kcal: 680,562 prot (g): 34,582 lip (g): 15,917 hc (g): 94,298	Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa mixta a la española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 747,587 prot (g): 43,458 lip (g): 29,111 hc (g): 72,429	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan Kcal: 950,013 prot (g): 43,858 lip (g): 42,222 hc (g): 90,909
vamoánimo,	#VALOR!	#VALOR!	#VALOR!	#VALOR!

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.



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	> 
Legumbres	> 
	○ 

SEGUNDOS PLATOS

	
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	>  ○ 
Pescado	>  ○ 
Legumbres	>  ○ 
carne	>  ○ 
	○  ○ 

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal						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	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESIANO	MOSTAZA	APO	ALTRANUCES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas															14	
			Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3						9	11	12				14	
			Guarnición	Cous cous	1							9	9	11						14
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras															14	
			Segundo	Merluza al gratén			3	4					9							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14	
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y york	1	2	3					9	11						14	
			Segundo	Tortilla francesa		3														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza															14	
			Segundo	Pollo al estilo riojano															14	
			Guarnición	Patatas fritas															14	
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3					9	11	12					14	
			Segundo	San jacobo	1	2	3	4	5	6		9							14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
		Martes	Primero	Macarrones al pomodoro con albahaca	1							9	11						14	
			Segundo	Merluza a la bilbaína			4					7	8	10					14	
			Guarnición	Crunchybanzos															14	
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas															14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha								9							14	
			Guarnición	Ensalada variada con brotes de soja															14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos															14	
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3					9							14	
			Guarnición	0															14	
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria eco															14	
			Segundo	Albóndigas al chilindrón	1	2	3					9							14	
			Guarnición	Patatas dado															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															14	
			Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3	4	5	6		9							14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14	
		Martes	Primero	Crema de calabacín															14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta		2													14	
			Guarnición	Patatas cocidas															14	
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras					3										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
			Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14	
		Viernes	Segundo	Cinta de lomo adobado al horno/ plancha	1	2	3					9							14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
			Viernes	Primero	Lacitos de pasta al pesto	1	2	3					9	11					14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda																14	
		Segundo	Flamenquines	1	2	3	4	5	6			9							14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos																14	
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9							14	
		Guarnición	0																14	
	Miércoles	Primero	Coditos gratinados con queso	1	2	3						9	11						14	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes			4													14	
		Guarnición	0																14	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
		Segundo	Hamburguesa mixta a la española	1	2	3						9							14	
		Guarnición	Patatas fritas																14	
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1								9							14	
		Segundo	Revuelto de huevo y pavo	1	2	3						9							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 5	Lunes	Primero	0																14	
		Segundo	0																14	
		Guarnición	Vacaciones de navidad																14	
	Martes	Primero	0																14	
		Segundo	0																14	
		Guarnición	Vacaciones de navidad																14	
	Miércoles	Primero	0																14	
		Segundo	0																14	
		Guarnición	Vacaciones de navidad																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1								9							14	
		Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9							14	
		Guarnición	-																14	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera	1	2	3						9							14	
		Segundo	Tortilla francesa con jamón york	1	2	3						9							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	

Menú SIN LACTOSA

Colegio Central

Febrero 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales sin alérgenos salteados con champiñones y pavo sin alérgenos	Crema de calabaza	Arroz con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha	Filete de merluza al horno/plancha	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Magro al ajillo
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Paella de verduritas	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de puerro y zanahoria eco
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con tomate
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Crunchybanzos	Ensalada de lechuga y brotes de soja	-	Patatas dado
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Pasta sin alérgenos salteado con ajo y pimentón
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo en salsa	Tortilla francesa	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Arroz a banda	Sopa casera de cocido con fideos	Pasta sin alérgenos con salsa de tomate	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Abadejo al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa verde con guisantes	Hamburguesa de pollo a la plancha	Revuelto de huevo
Ensalada de col fresca	-	-	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur de soja y pan
02	03	04	05	06

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN LACTOSA						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	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSQUERA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN LACTOSA	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Cous cous	1							9		11					
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras								4						14	
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Miércoles	Primero	Espirales sin alérgenos salteados con char															
			Segundo	Tortilla francesa	3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14	
			Segundo	Pollo al estilo riojano														14	
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Arroz con verduras															
			Segundo	Magro al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla	3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
		Martes	Primero	Macarrones al pomodoro con albahaca	1							9		11					
			Segundo	Merluza a la bilbaína	4							7	8	10				14	
			Guarnición	Crunchybanzos														14	
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas								9						14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha								9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja								9						14	
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9		11				14	
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera								9						14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria eco														14	
			Segundo	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa								9						14	
			Guarnición	Patatas dado														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera								4	5	6					
			Segundo	Bacalao al horno								4	5	6				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa														14	
			Guarnición	Patatas cocidas														14	
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras								3						14	
			Segundo	Tortilla francesa														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14	
		Viernes	Primero	Pasta sin alérgenos salteado con ajo y pimentón								4						14	
			Segundo	Caballa en salsa napolitana														14	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda								5	6					14	
			Segundo	Abadejo al horno								4						14	
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9		11				14	
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14	
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Pasta sin alérgenos con salsa de tomate															
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes	4														
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14	
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha														14	
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
			Segundo	Revuelto de huevo	3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
	Semana 5	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Filete de pavo en salsa															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera								3							
			Segundo	Tortilla francesa															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	

Menú SIN HUEVO

Colegio Central

Febrero 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales sin alérgenos salteados con champiñones y pavo sin alérgenos	Crema de calabaza	Arroz con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha	Filete de merluza al horno/plancha	Guiso de pavo en dados con zanahoria	Pollo al estilo riojano	Magro al ajillo
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones sin alérgenos al pomodoro con albahaca	Paella de verduritas	Sopa de cocido con fideos sin alérgenos	Crema de puerro y zanahoria eco
Jamoncitos de pollo al limón	Merluza a la bilbaína	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con tomate
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Crunchybanzos	Ensalada de lechuga y brotes de soja	-	Patatas dado
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Pasta sin alérgenos salteado con ajo y pimentón
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Carne picada salteada con salsa tomate	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz a banda	Sopa de cocido con fideos sin alérgenos	Pasta sin alérgenos con salsa de tomate	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Abadejo al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa verde con guisantes	Hamburguesa de pollo a la plancha	Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de col fresca	-	-	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN HUEVO						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	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SUERFOS
SIN HUEVO	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14	
			Guarnición	Cous cous	1								9		11			14	
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras									4					14	
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Miércoles	Primero	Espirales sin alérgenos salteados con charn														14	
			Segundo	Guiso de pavo en dados con zanahoria														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14	
			Segundo	Pollo al estilo riojano														14	
			Guarnición	Patatas fritas														14	
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														14	
			Segundo	Magro al ajillo														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al limón														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
		Martes	Primero	Macarrones sin alérgenos al pomodoro con									4					14	
			Segundo	Merluza a la bilbaína										7	8	10		14	
			Guarnición	Crunchybanzos														14	
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas														14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin alérgenos														14	
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14	
			Guarnición	-														14	
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria eco														14	
			Segundo	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa									9					14	
			Guarnición	Patatas dado														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														14	
			Segundo	Bacalao al horno	4	5	6											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most	2													14	
			Guarnición	Patatas cocidas														14	
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14	
			Segundo	Carne picada salteada con salsa tomate														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14	
		Viernes	Primero	Pasta sin alérgenos salteado con ajo y pimentón									4					14	
			Segundo	Caballa en salsa napolitana														14	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda									5	6				14	
			Segundo	Abadejo al horno	4													14	
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin alérgenos														14	
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14	
			Guarnición	-														14	
		Miércoles	Primero	Pasta sin alérgenos con salsa de tomate										4				14	
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes														14	
			Guarnición	-														14	
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14	
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha														14	
			Guarnición	Patatas fritas														14	
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													14	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
	Semana 5	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Filete de pavo en salsa														14	
			Guarnición	-														14	
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera									4					14	
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	

Menú SIN CERDO NI MARISCO

Colegio Central

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli salteado con patatas Contramuslo de pollo horneado o plancha Cous cous Fruta variadas frescas de temporada y pan	03 Guiso de garbanzos con verduras Caballa al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta variadas frescas de temporada y pan	04 Espirales salteados con champiñones y pavo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	05 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta variadas frescas de temporada y pan	06 Arroz con verduras y salsa de soja Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan
09 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta variadas frescas de temporada y pan	10 Macarrones al pomodoro con albahaca Abadejo al horno Crunchybanzos Fruta variadas frescas de temporada y pan	11 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan	12 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta variadas frescas de temporada y pan	13 Crema de puerro y zanahoria eco Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con tomate Patatas dado Yogur sabor y pan
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta variadas frescas de temporada y pan	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Fruta variadas frescas de temporada y pan	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	19 Judías verdes salteadas con patata Pavo en dados encebollado Ensalada de lechuga y remolacha Fruta variadas frescas de temporada y pan	20 Lacitos de pasta al pesto Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Yogur sabor y pan
23 Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta variadas frescas de temporada y pan	24 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta variadas frescas de temporada y pan	25 Coditos gratinados con queso Carne picada salteada con patata y zanahoria - Yogur sabor y pan	26 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta variadas frescas de temporada y pan	27 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN CERDO NI MARISCO

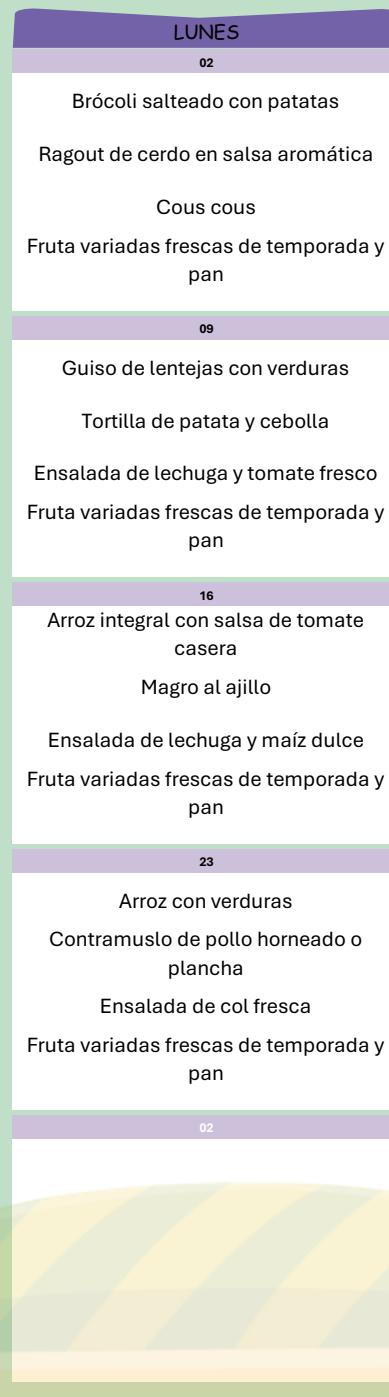
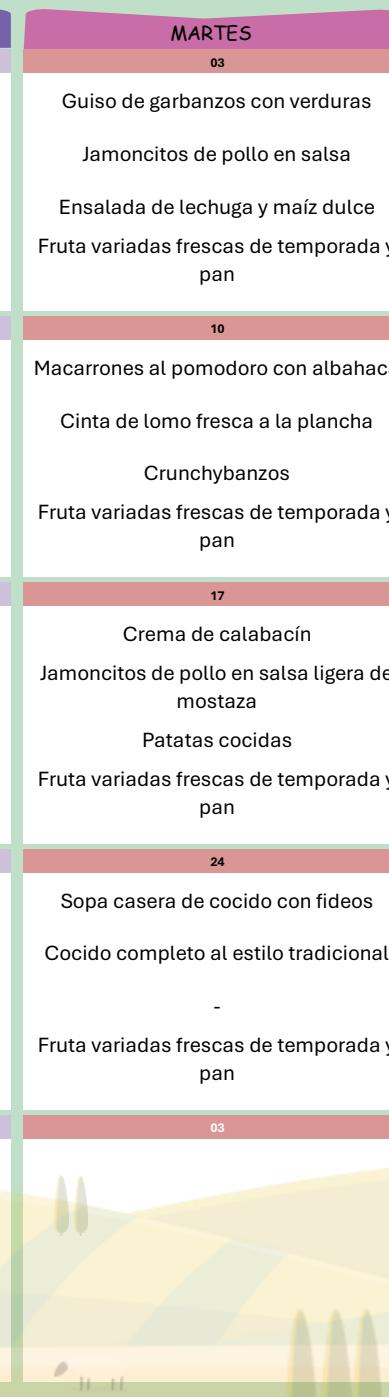
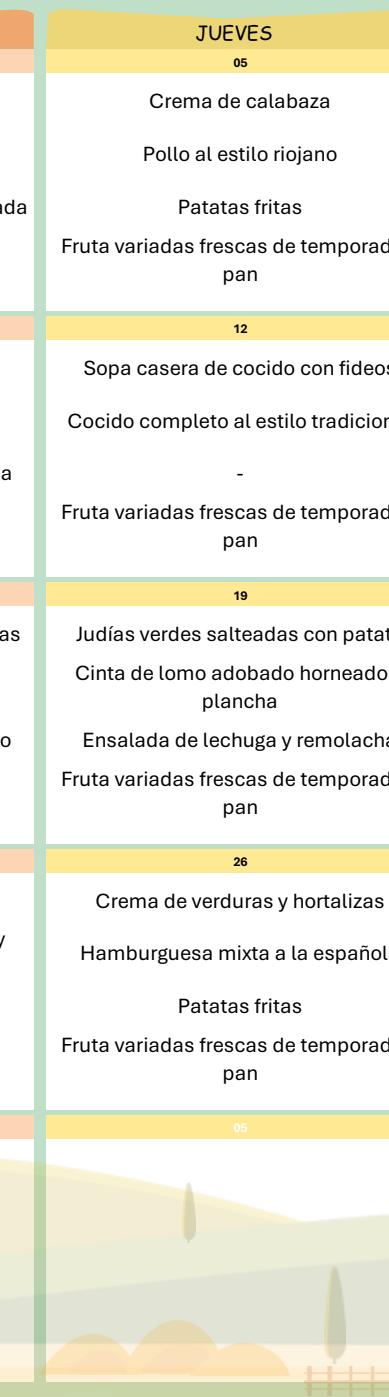
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN CERDO NI MA	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha														
			Guarnición	Cous cous	1							9		11				
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras							4							14
			Segundo	Caballa al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y pav	1	2	3					9		11				14
			Segundo	Tortilla francesa	3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Pollo al estilo riojano														14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3					9		11	12			14
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido	2	3						9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
Semana 2		Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla	3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones al pomodoro con albahaca	1							9		11				
			Segundo	Abadejo al horno	4							7	8	10				14
			Guarnición	Crunchybanzos														
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha								9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3					9		11	12			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria eco														14
			Segundo	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa								9						14
			Guarnición	Patatas dado														14
Semana 3		Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Revuelto de huevo	3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most	2									11				14
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa	3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Pavo en dados encebollado														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Lacitos de pasta al pesto	1	2	3					9		11				14
			Segundo	Caballa en salsa napolitana	4													
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
Semana 4		Lunes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Abadejo al horno	4													14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3					9		11	12			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Coditos gratinados con queso	1	2	3					9		11				
			Segundo	Carne picada salteada con patata y zanahoria														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha														14
			Guarnición	Patatas fritas														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1							9						14
			Segundo	Revuelto de huevo y pavo	1	2	3					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
Semana 5		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Filete de pavo en salsa														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Tortilla francesa	3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14

Menú SIN PESCADO

Colegio Central

Febrero 2026

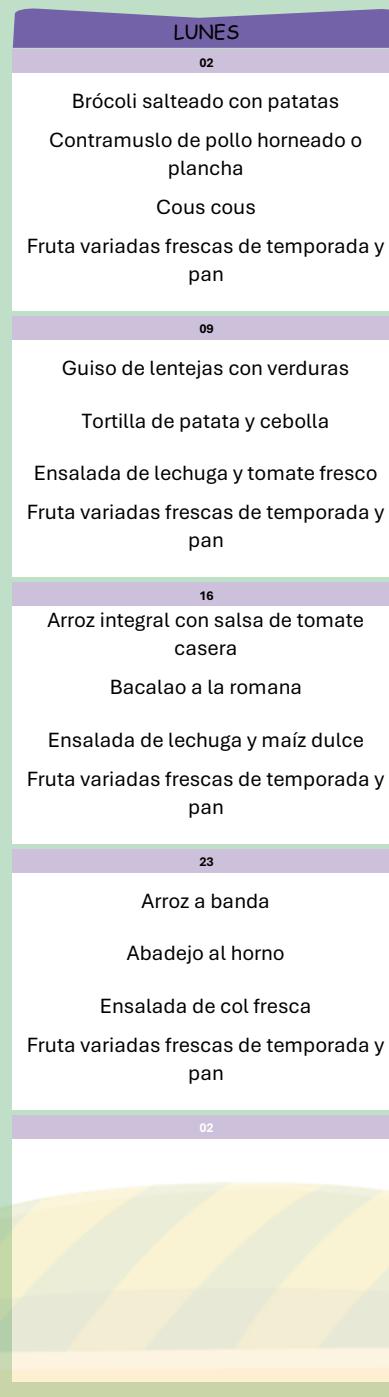
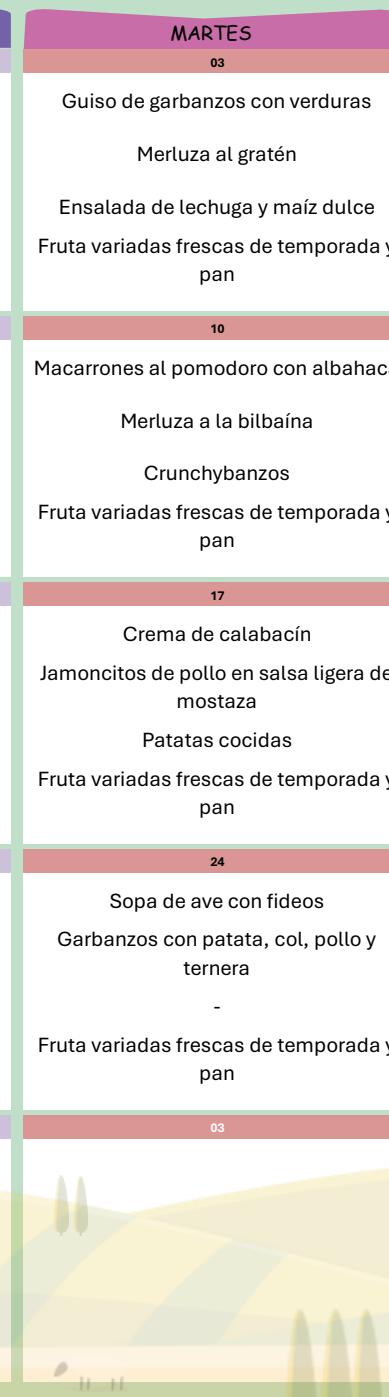
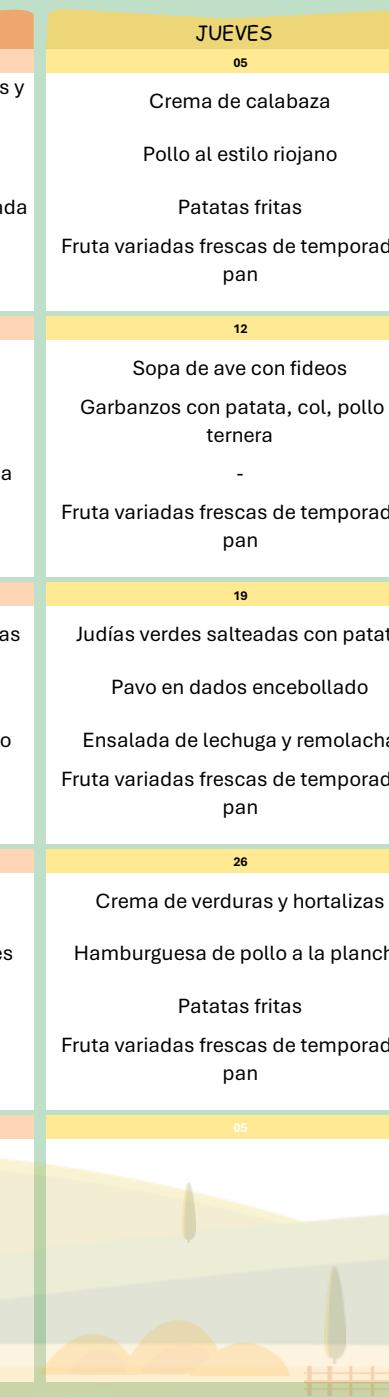
LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con york	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
Ragout de cerdo en salsa aromática	Jamoncitos de pollo en salsa	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Magro al ajillo
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Paella de verduritas	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de puerro y zanahoria eco
Tortilla de patata y cebolla	Cinta de lomo fresca a la plancha	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Cocido completo al estilo tradicional	Albóndigas al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Crunchybanzos	Ensalada de lechuga y brotes de soja	-	Patatas dado
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Lacitos de pasta al pesto
Magro al ajillo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	-
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz con verduras	Sopa casera de cocido con fideos	Coditos gratinados con queso	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Contramuslo de pollo horneado o plancha	Cocido completo al estilo tradicional	Carne picada salteada con patata y zanahoria	Hamburguesa mixta a la española	Revuelto de huevo y pavo
Ensalada de col fresca	-	-	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06
				

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PESCADO						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	PESCAD	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SUERFOS
SIN PESCADO	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas										9	11	12	14	14	
			Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3							9	11		14	14	
			Guarnición	Cous cous	1									9	11				
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras													14		
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con york	1	2	3							9	11		14	14	
			Segundo	Tortilla francesa		3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada													14		
		Jueves	Primero	Crema de calabaza													14		
			Segundo	Pollo al estilo riojano													14		
			Guarnición	Patatas fritas														14	
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3							9	11	12	14	14	
			Segundo	Magro al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
		Martes	Primero	Macarrones al pomodoro con albahaca	1									9	11				
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha										7	8	10		14	
			Guarnición	Crunchybanzos														14	
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas															
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha										9				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja														14	
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9	9	11		14	
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3							9				14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria eco														14	
			Segundo	Albóndigas al chilindrón	1	2	3							9				14	
			Guarnición	Patatas dado														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Magro al ajillo														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2											11	14	
			Guarnición	Patatas cocidas														14	
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14	
			Segundo	Tortilla francesa		3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14	
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	1	2	3							9				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14	
		Viernes	Primero	Lacitos de pasta al pesto	1	2	3							9	11			14	
			Segundo	-															
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras															
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha														14	
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9	11			14	
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3							9				14	
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Coditos gratinados con queso	1	2	3							9	11			14	
			Segundo	Carne picada salteada con patata y zanahoria															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14	
			Segundo	Hamburguesa mixta a la española	1	2	3							9				14	
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													14	
			Segundo	Revuelto de huevo y pavo	1	2	3							9				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
	Semana 5	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3							9				14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3							9				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	

Menú SIN CERDO

Colegio Central

Febrero 2026

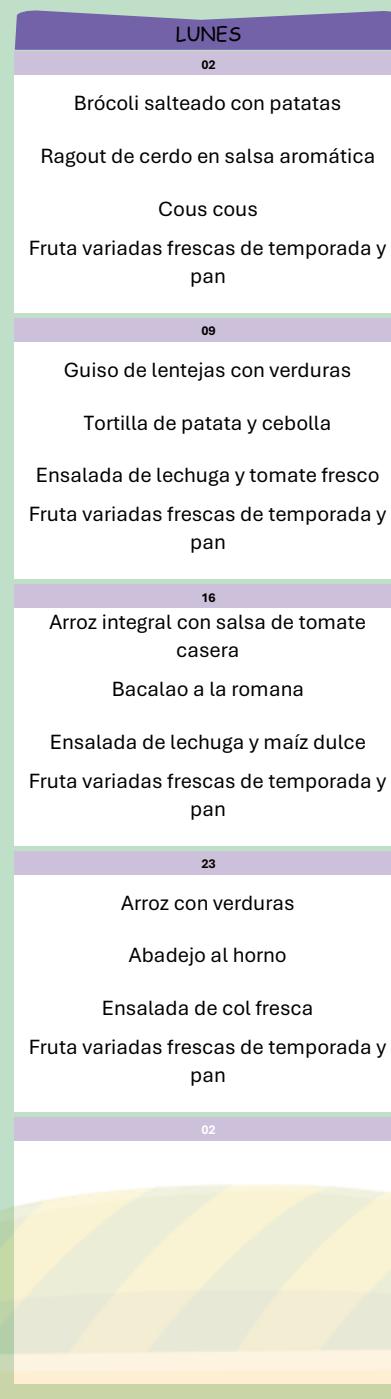
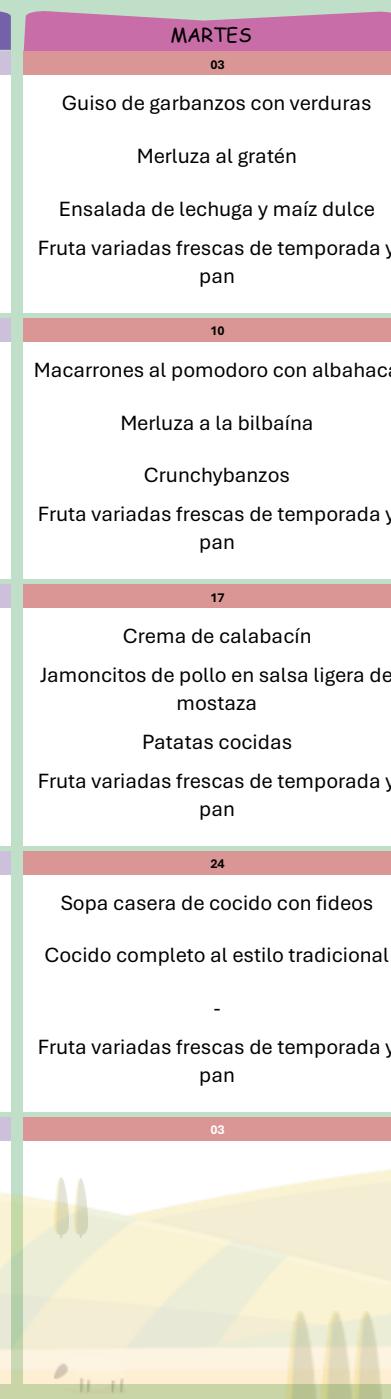
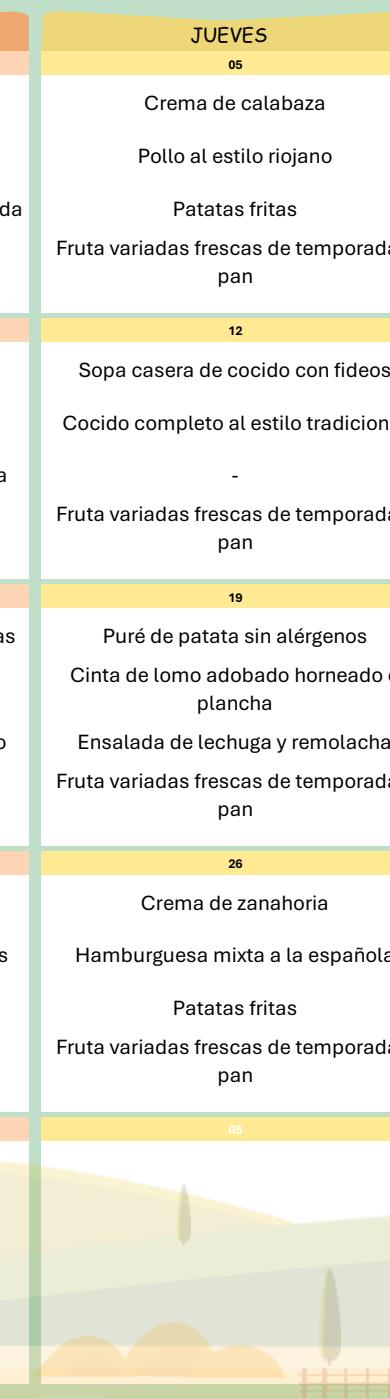
LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Brócoli salteado con patatas Contramuslo de pollo horneado o plancha Cous cous Fruta variadas frescas de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta variadas frescas de temporada y pan	Espirales salteados con champiñones y pavo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta variadas frescas de temporada y pan	Arroz con verduras y salsa de soja Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta variadas frescas de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Crunchybanzos Fruta variadas frescas de temporada y pan	Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta variadas frescas de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria eco Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con tomate Patatas dado Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao a la romana Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta variadas frescas de temporada y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Fruta variadas frescas de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Judías verdes salteadas con patata Pavo en dados encebollado Ensalada de lechuga y remolacha Fruta variadas frescas de temporada y pan	Lacitos de pasta al pesto Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz a banda Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta variadas frescas de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta variadas frescas de temporada y pan	Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan	Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta variadas frescas de temporada y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06
				

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN CERDO						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	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SUERFOS
SIN CERDO	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha														14	
			Guarnición	Cous cous	1								9		11			14	
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14	
			Segundo	Merluza al gratén	3	4							9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y pav	1	2	3						9		11			14	
			Segundo	Tortilla francesa	3													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14	
			Segundo	Pollo al estilo riojano														14	
			Guarnición	Patatas fritas														14	
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3						9		11	12		14	
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido	2	3							9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla	3													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
		Martes	Primero	Macarrones al pomodoro con albahaca	1								9		11			14	
			Segundo	Merluza a la bilbaína	4													14	
			Guarnición	Crunchybanzos								7	8	10				14	
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas														14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha									9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja														14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12		14	
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14	
			Guarnición	-														14	
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria eco														14	
			Segundo	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa									9					14	
			Guarnición	Patatas dado														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														14	
			Segundo	Bacalao a la romana	1	3	4	5	6									14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most	2										11			14	
			Guarnición	Patatas cocidas														14	
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14	
			Segundo	Tortilla francesa	3													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14	
			Segundo	Pavo en dados encebollado														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14	
		Viernes	Primero	Lacitos de pasta al pesto	1	2	3						9		11			14	
			Segundo	Caballa en salsa napolitana	4													14	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda									5	6				14	
			Segundo	Abadejo al horno					4									14	
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12		14	
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14	
			Guarnición	-														14	
		Miércoles	Primero	Coditos gratinados con queso	1	2	3						9		11			14	
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes	4													14	
			Guarnición	-														14	
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14	
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha														14	
			Guarnición	Patatas fritas														14	
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1								9					14	
			Segundo	Revuelto de huevo y pavo	1	2	3						9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
	Semana 5	Lunes	Primero	-														14	
			Segundo	-														14	
			Guarnición	Vacaciones de navidad														14	
		Martes	Primero	-														14	
			Segundo	-														14	
			Guarnición	Vacaciones de navidad														14	
		Miércoles	Primero	-														14	
			Segundo	-														14	
			Guarnición	Vacaciones de navidad														14	
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Filete de pavo en salsa														14	
			Guarnición	-														14	
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14	
			Segundo	Tortilla francesa	3													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	

Menú NO JUDÍAS VERDES

Colegio Central

Febrero 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con york	Crema de calabaza	Arroz con verduras
Ragout de cerdo en salsa aromática	Merluza al gratén	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Magro al ajillo
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Paella de verduritas	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de puerro y zanahoria eco
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Cocido completo al estilo tradicional	Albóndigas al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Crunchybanzos	Ensalada de lechuga y brotes de soja	-	Patatas dado
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Puré de patata sin alérgenos	Lacitos de pasta al pesto
Bacalao a la romana	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz con verduras	Sopa casera de cocido con fideos	Coditos gratinados con queso	Crema de zanahoria	Guiso de lentejas con zanahoria
Abadejo al horno	Cocido completo al estilo tradicional	Merluza en salsa verde con guisantes	Hamburguesa mixta a la española	Revuelto de huevo y pavo
Ensalada de col fresca	-	-	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06
				

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO JUDÍAS VERDES

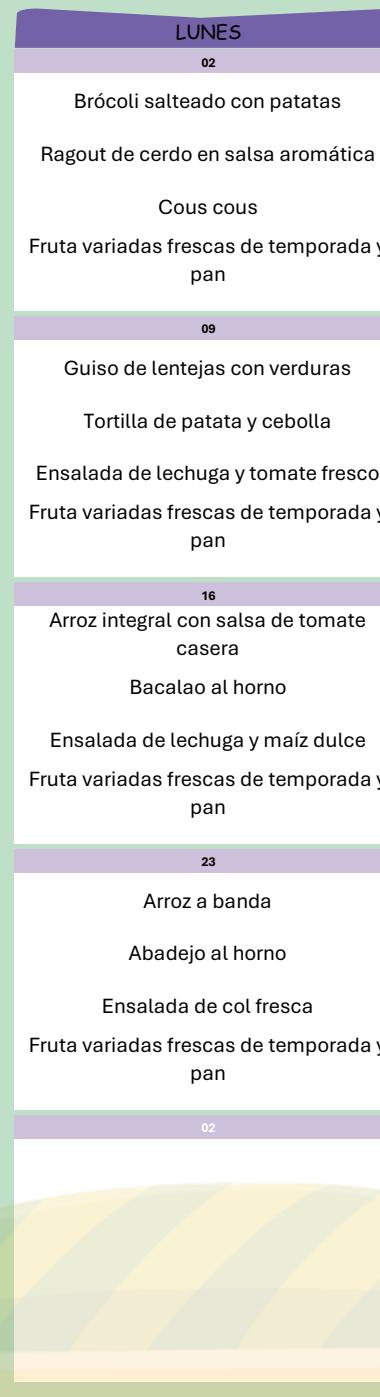
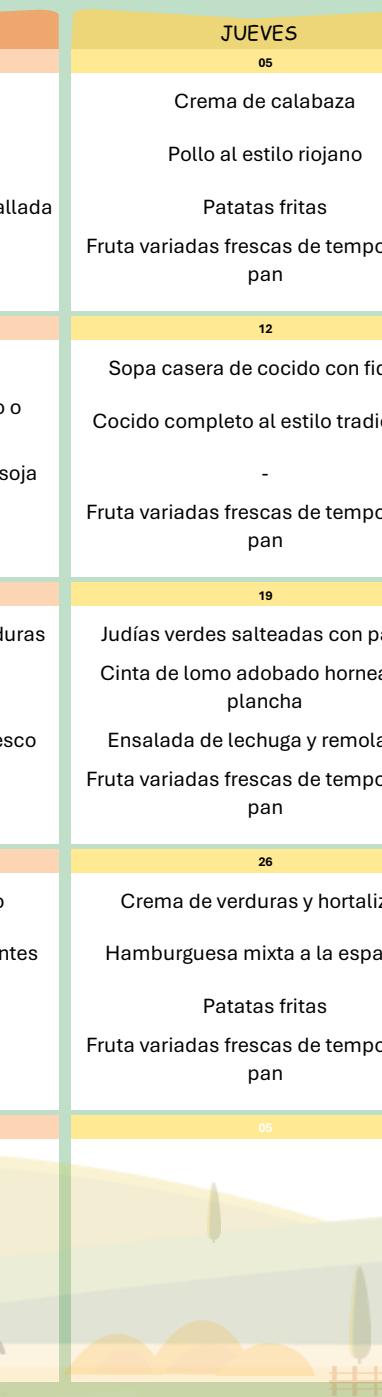
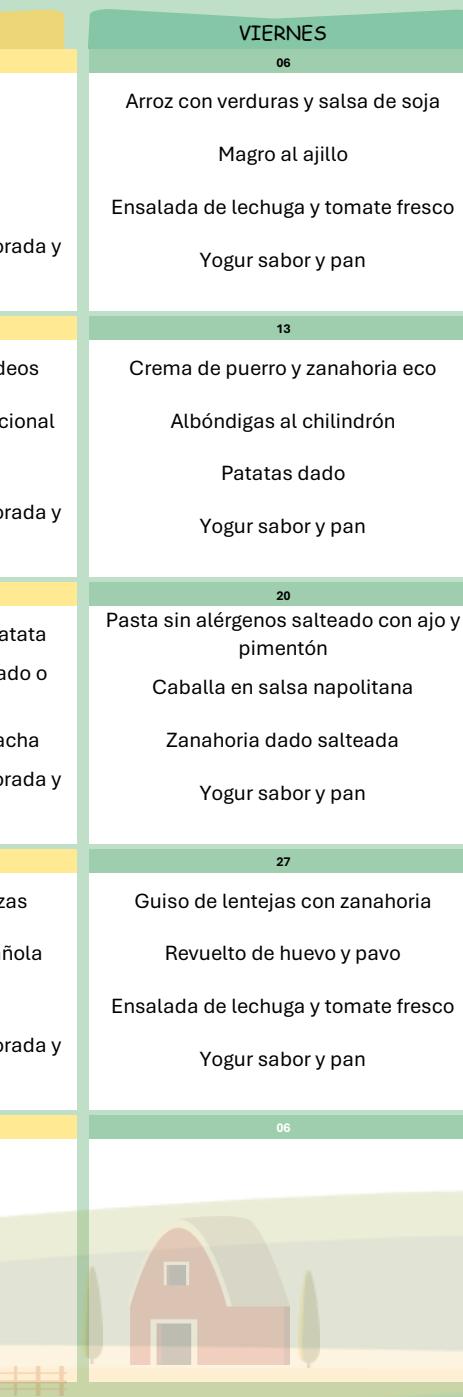
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SUERFOS
NO JUDÍAS VERDE	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14
			Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3					9	11	12				14
			Guarnición	Cous cous	1							9	11					
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Merluza al gratén			3	4				9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con york	1	2	3					9	11					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Pollo al estilo riojano														14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Magro al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
Semana 2		Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones al pomodoro con albahaca	1							9	11					
			Segundo	Merluza a la bilbaína			4											14
			Guarnición	Crunchybanzos							7	8	10					14
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha								9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja														
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9	9					14
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria eco														14
			Segundo	Albóndigas al chilindrón	1	2	3					9						14
			Guarnición	Patatas dado														14
Semana 3		Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Bacalao a la romana	1		3	4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2											11	14
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Puré de patata sin alérgenos														14
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	1	2	3					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Lacitos de pasta al pesto	1	2	3					9	11					
			Segundo	Caballa en salsa napolitana			4											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
Semana 4		Lunes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Abadejo al horno			4											14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9	11					
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Coditos gratinados con queso	1	2	3					9	11					
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes			4											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Hamburguesa mixta a la española	1	2	3					9						14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Revuelto de huevo y pavo	1	2	3					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
Semana 5		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Filete de pavo en salsa														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														

Menú FRUTOS SECOS

Colegio Central

Febrero 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con york	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
Ragout de cerdo en salsa aromática	Merluza al gratén	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Magro al ajillo
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Paella de verduritas	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de puerro y zanahoria eco
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Cocido completo al estilo tradicional	Albóndigas al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y brotes de soja	-	Patatas dado
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Pasta sin alérgenos salteado con ajo y pimentón
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz a banda	Sopa casera de cocido con fideos	Coditos gratinados con queso	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Abadejo al horno	Cocido completo al estilo tradicional	Merluza en salsa verde con guisantes	Hamburguesa mixta a la española	Revuelto de huevo y pavo
Ensalada de col fresca	-	-	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06
				

Listado de alérgenos por plato para el Menú FRUTOS SECOS						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	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS
FRUTOS SECOS	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas										9	11	12	14	14	
			Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3							9	11		14	14	
			Guarnición	Cous cous	1									9	11				
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras										9			14		
			Segundo	Merluza al gratén		3	4							9				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14		
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con york	1	2	3							9	11		14		
			Segundo	Tortilla francesa		3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada													14		
		Jueves	Primero	Crema de calabaza													14		
			Segundo	Pollo al estilo riojano													14		
			Guarnición	Patatas fritas														14	
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3							9	11	12	14		
			Segundo	Magro al ajillo														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14		
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1												14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14		
		Martes	Primero	Macarrones al pomodoro con albahaca	1									9	11				
			Segundo	Merluza a la bilbaína			4										14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14		
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas														14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha										9			14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja														14	
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9			14		
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3							9			14		
			Guarnición	-														14	
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria eco													14		
			Segundo	Albóndigas al chilindrón	1	2	3							9			14		
			Guarnición	Patatas dado													14		
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														14	
			Segundo	Bacalao al horno		4	5	6										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14		
		Martes	Primero	Crema de calabacín													14		
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2											14		
			Guarnición	Patatas cocidas													14		
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras													14		
			Segundo	Tortilla francesa			3											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14		
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata													14		
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planchado	1	2	3							9			14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14		
		Viernes	Primero	Pasta sin alérgenos salteado con ajo y pimentón													14		
			Segundo	Caballa en salsa napolitana			4											14	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda										5	6			14	
			Segundo	Abadejo al horno			4											14	
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9	11			14	
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3							9				14	
			Guarnición	-														14	
		Miércoles	Primero	Coditos gratinados con queso	1	2	3							9	11			14	
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes		4												14	
			Guarnición	-														14	
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14		
			Segundo	Hamburguesa mixta a la española	1	2	3							9			14		
			Guarnición	Patatas fritas														14	
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													14	
			Segundo	Revuelto de huevo y pavo	1	2	3							9				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
	Semana 5	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															