

Menú Basal

Colegio Los Álamos

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 horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 463,571 prot (g): 15,47 lip (g): 9,37 hc (g): 72,728	Espirales salteados con champiñones y pavo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan Kcal: 614,527 prot (g): 34,598 lip (g): 24,316 hc (g): 65,144	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 Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan Kcal: 627,48 prot (g): 43,212 lip (g): 22,559 hc (g): 59,194
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 Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 656,931 prot (g): 29,554 lip (g): 12,884 hc (g): 101,289	Sopa de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Yogur y pan Kcal: 733,1 prot (g): 29,122 lip (g): 27,217 hc (g): 85,205	Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 698,826 prot (g): 34,362 lip (g): 22,037 hc (g): 87,213	Crema de puerro y zanahoria Albóndigas de ternera al chilindrón Patatas dado Yogur y pan Kcal: 778,973 prot (g): 22,849 lip (g): 18,131 hc (g): 119,349
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	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan Kcal: 805,018 prot (g): 32,68 lip (g): 33,424 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	Coditos al queso Merluza en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 662,352 prot (g): 33,923 lip (g): 19,421 hc (g): 84,116	Sopa de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Yogur y pan Kcal: 733,1 prot (g): 29,122 lip (g): 27,217 hc (g): 85,205	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 834,071 prot (g): 39,291 lip (g): 37,994 hc (g): 77,366	Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de ternera a la española Patatas fritas Yogur y pan Kcal: 873,656 prot (g): 30,565 lip (g): 40,145 hc (g): 97,755
02	03	04	05	06

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...
	> 
	> 
	> 
Legumbres	Verdura
	Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAHUCES	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	11				14+
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14+
			Segundo	Merluza al horno														14+
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14+
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y pavo	1								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	1													14+
			Guarnición	Patatas fritas														14+
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3						9	11	12			14+
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										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	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14+
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos									9					14+
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3											14+
			Guarnición	0														14+
		Jueves	Primero	Paella de verduritas														14+
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha									9					14+
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja														14+
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14+
			Segundo	Albóndigas de ternera al chilindrón	1								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									11			14+
			Guarnición	Patatas cocidas														14+
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					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 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+
			Segundo	Caballa en salsa napolitana			4											14+
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														14+
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda					5	6								14+
			Segundo	Flamenquines	1	2	3	4	5	6			9					14+
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14+
		Martes	Primero	Coditos al queso	1	2	3						9	10	11	12		14+
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes			4											14+
			Guarnición	0														14+
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos									9					14+
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3											14+
			Guarnición	0														14+
		Jueves	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+
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas									9					14+
			Segundo	Hamburguesa de ternera a la española	1	2	3											14+
			Guarnición	Patatas fritas														14+
	Semana 5	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14+
			Segundo	Rabas de calamar rebozadas	1	2	3	4	5	6			9					14+
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14+
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos			3											14+
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14+

Menú Sin gluten

Colegio Los Álamos

Febrero 2026

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten							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	Ocáhiuetes	Frutos de la cascará	Soya	Señamo	Mostaza	Ajo	Altramujeres	Sulfitos
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14
			Segundo	Estofado de cerdo a la jardinera														
			Guarnición	Arroz blanco														
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha														4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Espirales sin gluten con champiñones														9
			Segundo	Tortilla francesa														3
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa														14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Abadejo al horno														4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														3
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten al pomodoro con alb.														14
			Segundo	Merluza a la bilbaína														4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten														9
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja														9
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al c														9
			Guarnición	Patatas dado														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Bacalao al horno														4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most														2
			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	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con verduras en salsa														9
			Segundo	Caballa en salsa napolitana														4
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Coditos sin gluten con salsa de tomate casera														9
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes														4
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten														9
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria														
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos														3
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lac														9
			Guarnición	Patatas fritas														
	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 alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej														4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos														3
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14

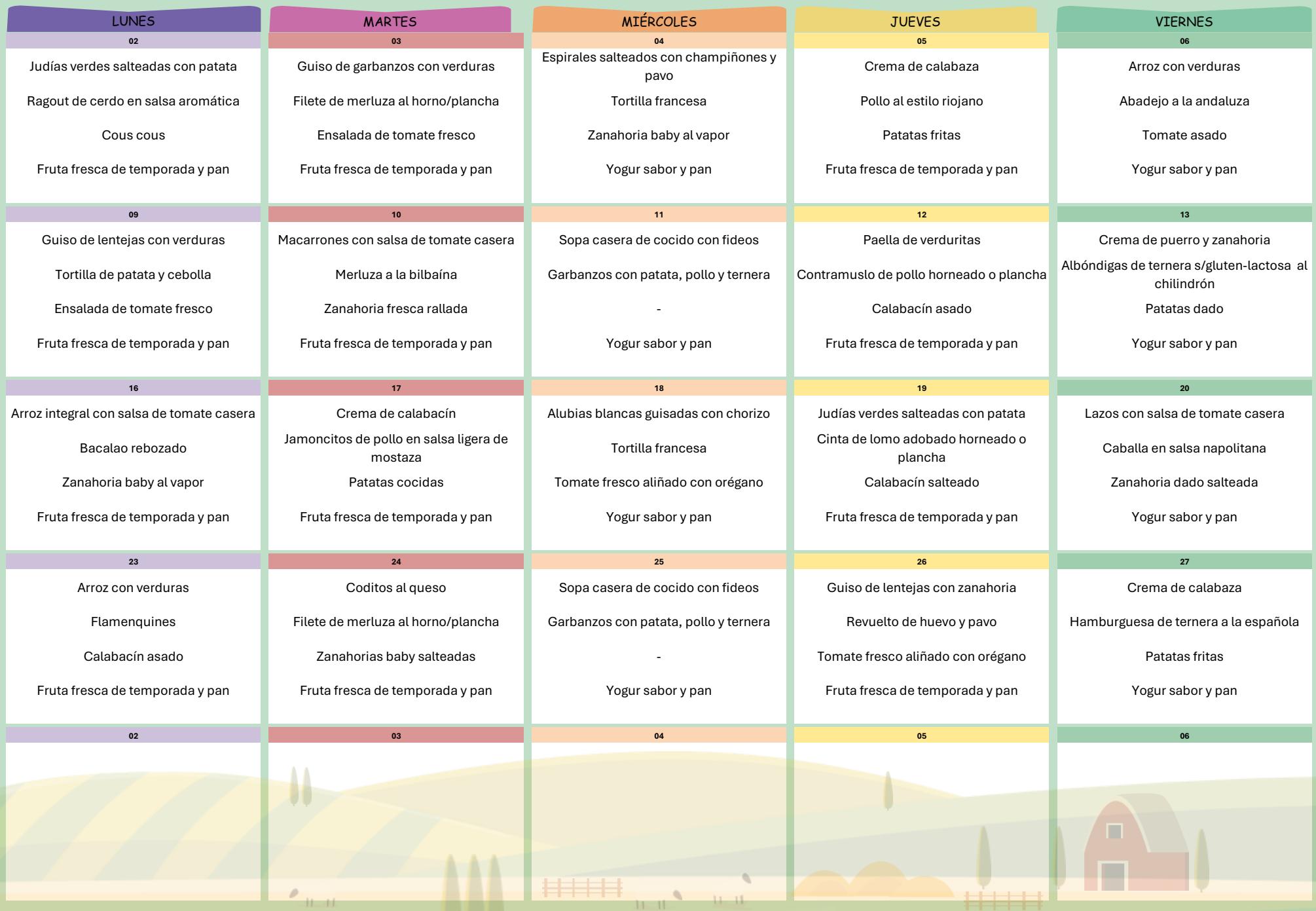
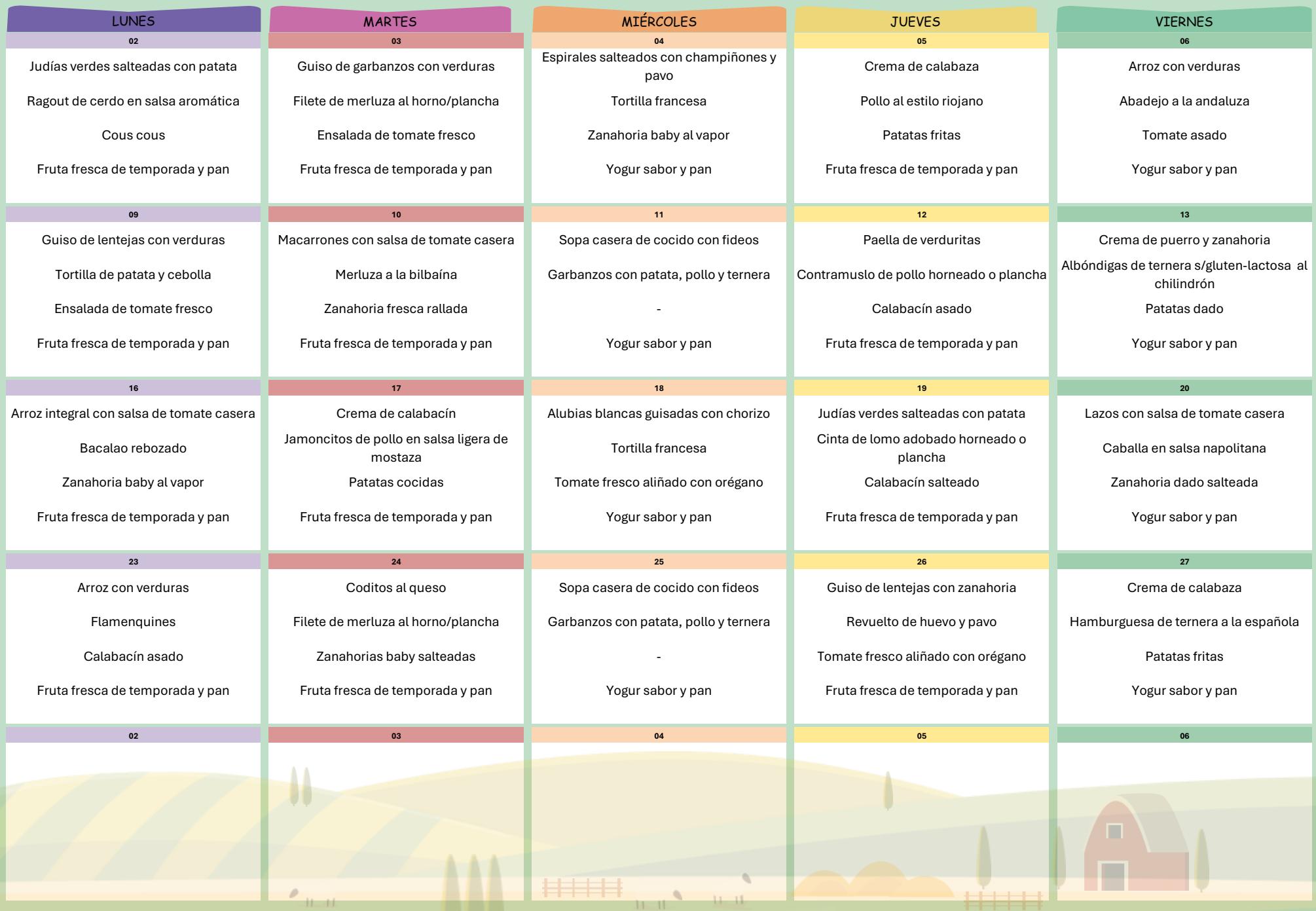
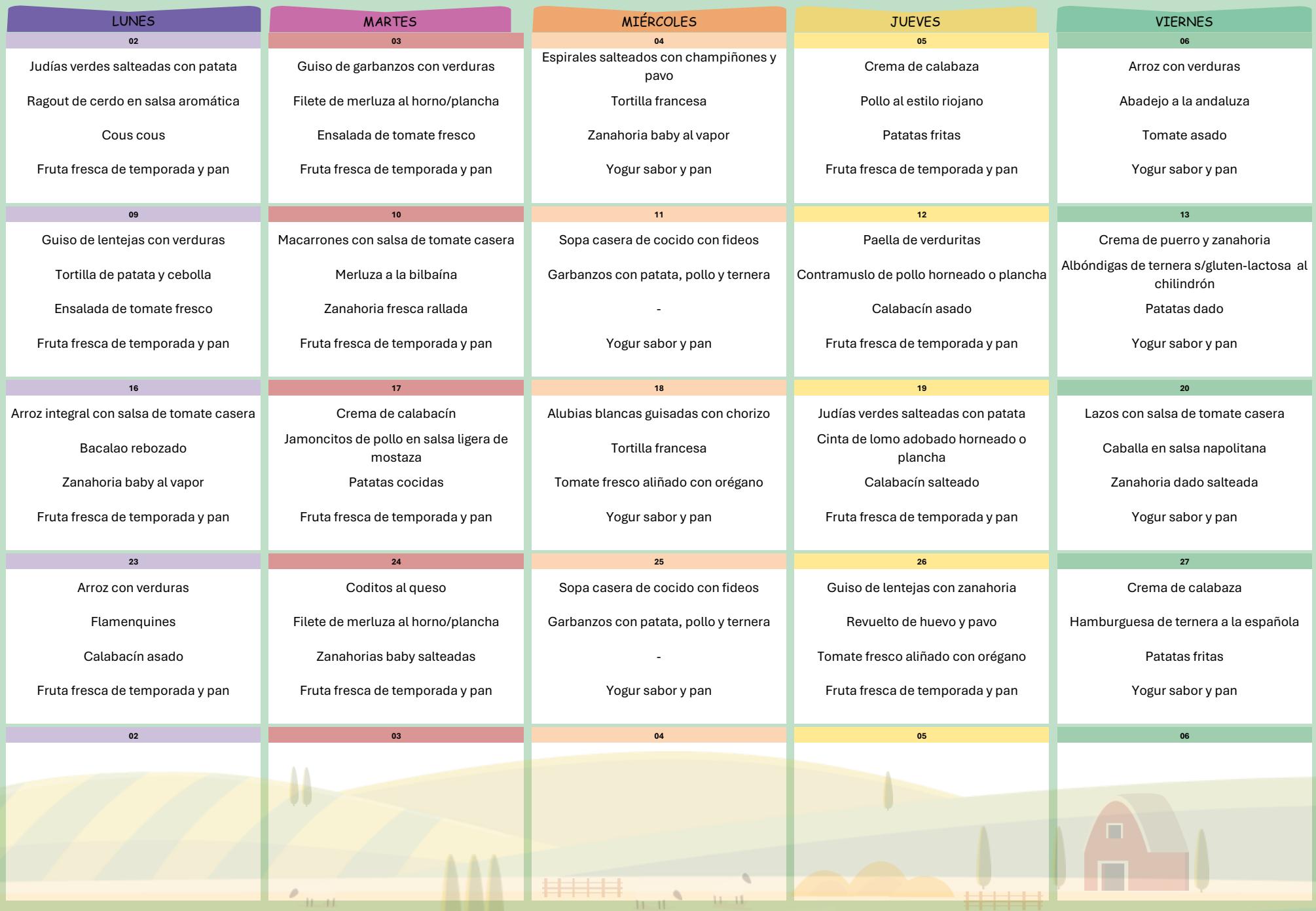
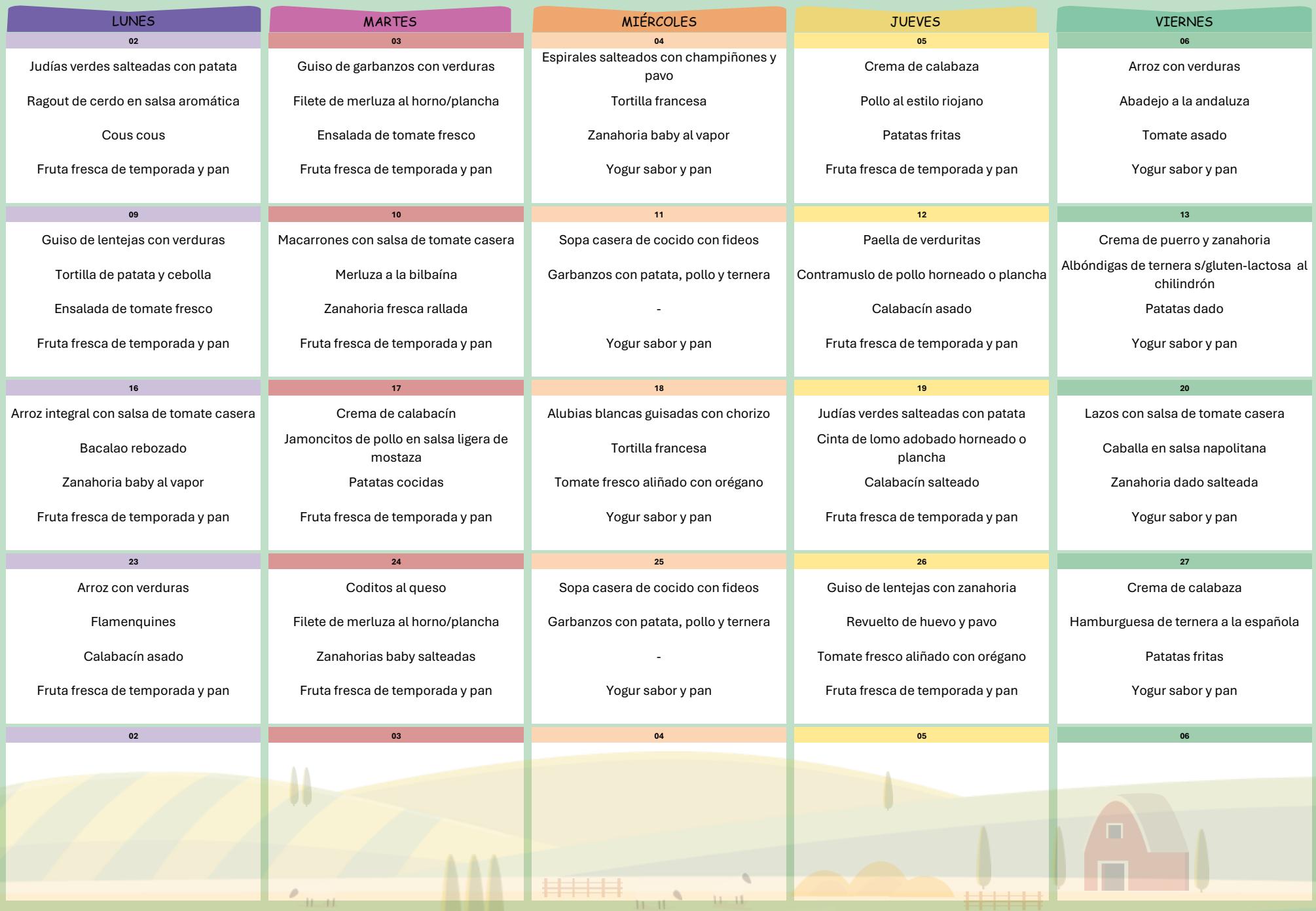
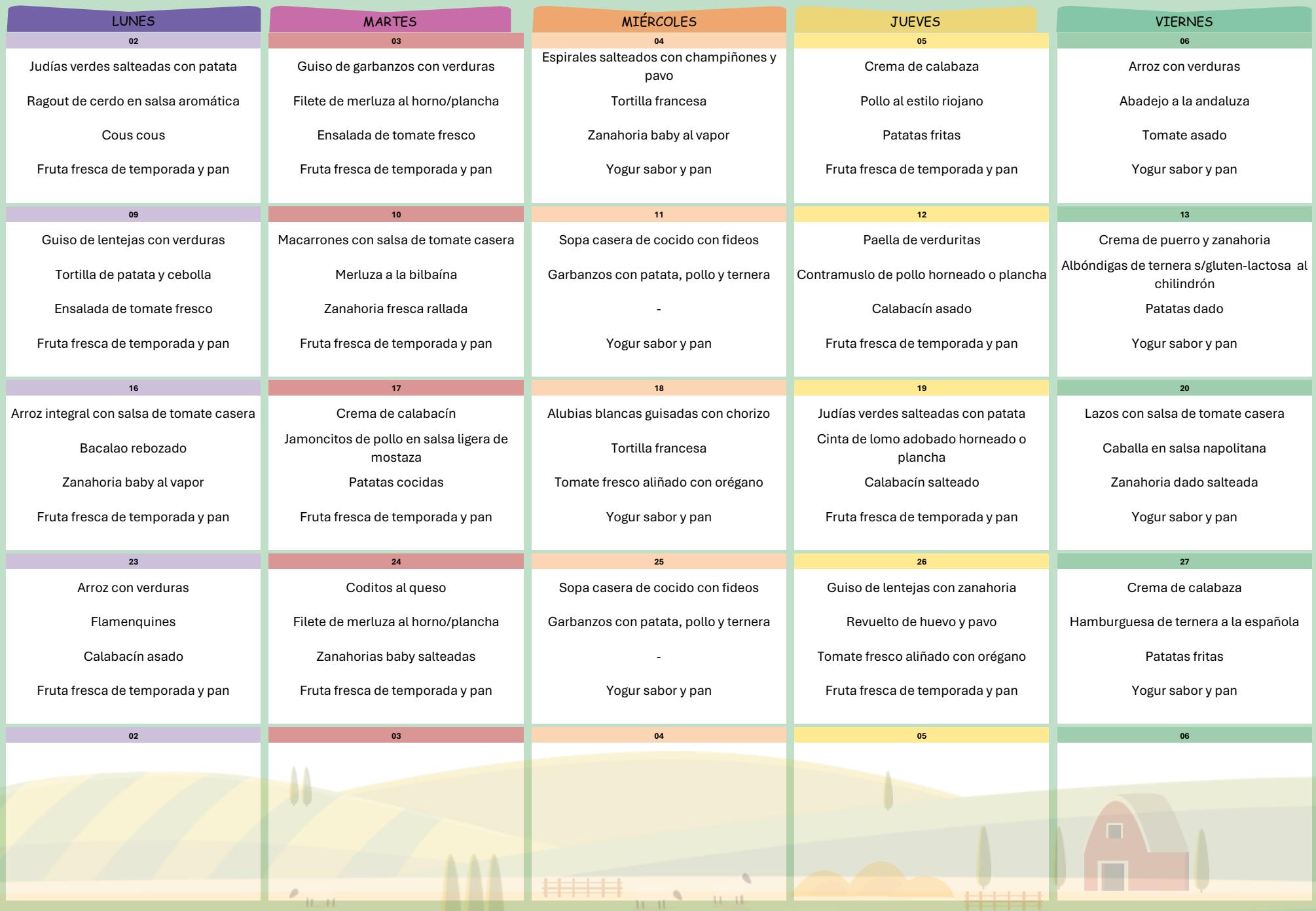
Menú Sin lactosa

Colegio Los Álamos

Febrero 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con champiñones y pavo	Crema de calabaza	Arroz con verduras
Estofado de cerdo a la jardinera	Filete de merluza al horno/plancha	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo al horno
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa casera de cocido con fideos	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca 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	Lazos con verduras
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 fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Arroz con verduras	Coditos con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido con fideos	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Pavo al horno con tomate y cebolla	Merluza en salsa verde con guisantes	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Tortilla de pavo sin alérgenos	Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha
Ensalada de col fresca	-	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca 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	Lecche	Huevo	Pescado	Moluscos	Crustáceos	Ocrahuete	Frutos Cascara	Soya	Seamón	Mostaza	Ajo	Altramujeres	Sulfitos	
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14	
			Segundo	Estofado de cerdo a la jardinera															
			Guarnición	Cous cous	1							9		11					
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14	
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y pavo	1								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	1													14	
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Arroz con verduras															
			Segundo	Abadejo al horno		4													
			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	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9		11					
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14	
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Paella de verduritas															
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja								9						14	
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14	
			Segundo	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al c								9						14	
			Guarnición	Patatas dado														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Bacalao al horno		4	5	6											
			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														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 fresca a la plancha														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14	
		Viernes	Primero	Lazos con verduras	1							9		11					
			Segundo	Caballa en salsa napolitana		4													
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras															
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla														14	
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
		Martes	Primero	Coditos con salsa de tomate casera	1							9		11					
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes		4													
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9		11					
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14	
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos		3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14	
			Segundo	Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lac								9						14	
			Guarnición	Patatas fritas														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	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil		4												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14	
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14	
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos		3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Judías verdes salteadas con patata Ragout de cerdo en salsa aromática Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	03 Guiso de garbanzos con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	04 Espirales salteados con champiñones y pavo Tortilla francesa Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan	05 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	06 Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Tomate asado Yogur sabor y pan
09 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	10 Macarrones con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína Zanahoria fresca rallada Fruta fresca de temporada y pan	11 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, pollo y ternera -	12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Calabacín asado Fruta fresca de temporada y pan	13 Crema de puerro y zanahoria Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al chilindrón Patatas dado Yogur sabor y pan
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao rebozado Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	18 Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla francesa Tomate fresco aliñado con orégano Yogur sabor y pan	19 Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	20 Lazos con salsa de tomate casera Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Yogur sabor y pan
23 Arroz con verduras Flamenquines Calabacín asado Fruta fresca de temporada y pan	24 Coditos al queso Filete de merluza al horno/plancha Zanahorias baby salteadas Fruta fresca de temporada y pan	25 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, pollo y ternera -	26 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	27 Crema de calabaza Hamburguesa de ternera a la española Patatas fritas Yogur sabor y pan
02 	03 	04 	05 	06 

Listado de alérgenos por plato para el Menú Intolerancia a las verduras d

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	CRUSTACEOS	OCASSETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUJES	SULFITOS
Intolerancia a las	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														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	Filete de merluza al horno/plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y pavo	1									9	11			14
			Segundo	Tortilla francesa				3										
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Pollo al estilo riojano	1													14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Tomate asado														
Semana 2		Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Martes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1								9	11				14
			Segundo	Merluza a la bilbaína			4											14
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9	11				14
			Segundo	Garbanzos con patata, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al c									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	Zanahoria baby al vapor														
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most	2												11	14
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Lazos con salsa de tomate casera	1								9	11				
			Segundo	Caballa en salsa napolitana			4											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
Semana 4		Lunes	Primero	Arroz con verduras														14
			Segundo	Flamenquines	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Calabacín asado														
		Martes	Primero	Coditos al queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha			4											
			Guarnición	Zanahorias baby salteadas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9	11				14
			Segundo	Garbanzos con patata, pollo y ternera														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Revuelto de huevo y pavo	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Hamburguesa de ternera a la española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
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	Rabas de calamar rebozadas	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos			3											14
			Guarnición	Calabaza salteada con puerro														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de brócoli Ragout de cerdo en salsa aromática Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	03 Guiso de garbanzos con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca 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 fresca de temporada y pan	06 Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo a la andaluza 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 fresca de temporada y pan	10 Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	11 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan	12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	13 Crema de puerro y zanahoria Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al chilindrón Patatas dado Yogur sabor y pan
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	18 Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	19 Crema de judías verdes Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	20 Lacitos de pasta al pesto Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Yogur sabor y pan
23 Arroz a banda Flamenquines Calabacín asado Fruta fresca de temporada y pan	24 Coditos al queso Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	25 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan	26 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	27 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de ternera a la española Patatas fritas Yogur sabor y pan
02 	03 	04 	05 	06 

Listado de alérgenos por plato para el Menú Puré de brócoli, 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	CRUSTACEOS	OCASSETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUJES	SULFITOS
Puré de brócoli, jure	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de brócoli														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	Filete de merluza al horno/plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y pavo	1									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	1													14
			Guarnición	Patatas fritas														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3						9	11	12			14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										
			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				14
			Segundo	Merluza a la bilbaína			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9	11				14
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al c									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 most		2										11		14
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Crema de judías verdes														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	Caballa en salsa napolitana			4											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
Semana 4		Lunes	Primero	Arroz a banda														14
			Segundo	Flamenquines	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Calabacín asado														
		Martes	Primero	Coditos al queso	1	2	3						9	10	11	12		14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes			4											
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9	11				14
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	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
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Hamburguesa de ternera a la española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
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	Rabas de calamar rebozadas	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con champiñones y pavo	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
Ragout de cerdo en salsa aromática	Filete de merluza al horno/plancha	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa casera de cocido con fideos	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Cocido completo al estilo tradicional	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Alubias blancas guisadas con chorizo	Judías verdes salteadas con patata	Lacitos de pasta al pesto
Abadejo 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 fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz con verduras	Coditos al queso	Sopa casera de cocido con fideos	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Pavo al horno con tomate y cebolla	Merluza en salsa verde con guisantes	Cocido completo al estilo tradicional	Revuelto de huevo y pavo	Hamburguesa de ternera a la española
Ensalada de col fresca	-	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06
				

Listado de alérgenos por plato para el Menú Alergia a mariscos. BIVALBO.

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	CRUSTACEOS	OCOHAJETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUICES	SULFITOS
Alergia a mariscos	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	Filete de merluza al horno/plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y pavo	1								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	1													14
			Guarnición	Patatas fritas														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3						9	11	12			14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										
			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				14
			Segundo	Merluza a la bilbaína			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9	11				14
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al c									9					14
			Guarnición	Patatas dado														14
Semana 3		Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Abadejo al horno			4											
			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	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			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				
			Segundo	Caballa en salsa napolitana			4											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
Semana 4		Lunes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Coditos al queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes			4											
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9	11				
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	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
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Hamburguesa de ternera a la española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
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	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14

Menú Sin pescado

Colegio Los Álamos

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli salteado con patatas Ragout de cerdo en salsa aromática Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	03 Guiso de garbanzos con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca 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 fresca de temporada y pan	06 Arroz con verduras y salsa de soja Revuelto de huevo y champiñones 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 fresca de temporada y pan	10 Macarrones al pomodoro con albahaca Lomo con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	11 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan	12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	13 Crema de puerro y zanahoria Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al chilindrón Patatas dado Yogur sabor y pan
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	18 Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	19 Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	20 Lacitos de pasta al pesto Pechuga de pavo al horno/plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
23 Arroz con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	24 Coditos al queso Pechuga de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta fresca de temporada y pan	25 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan	26 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	27 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de ternera a la española Patatas fritas 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	Lácteos	Huevo	Pescado	Moluscos	Crustáceos	Ocáhiuetes	Frutos de la cáscara	Soya	Señamo	Mostaza	Ajo	Altramujeres	Sulfatos
Sin pescado	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	Filete de pavo en salsa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14	
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y pavo	1							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	1												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 champiñones		3												
			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	Lomo con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14	
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9	11					
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3					9	11				14	
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja								9					14	
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria													14	
			Segundo	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al c								9					14	
			Guarnición	Patatas dado													14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Revuelto de huevo		3												
			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	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3					9					14	
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			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					
			Segundo	Pechuga de pavo al horno/plancha														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de col fresca													14	
		Martes	Primero	Coditos al queso	1	2	3					9	10	11	12			
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Guisantes salteados														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9	11					
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3					9					14	
			Guarnición	-														
		Jueves	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	
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14	
			Segundo	Hamburguesa de ternera a la española	1	2	3					9					14	
			Guarnición	Patatas fritas														
	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	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas													14	
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos		3											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14	

Menú Sin cerdo

Colegio Los Álamos

Febrero 2026

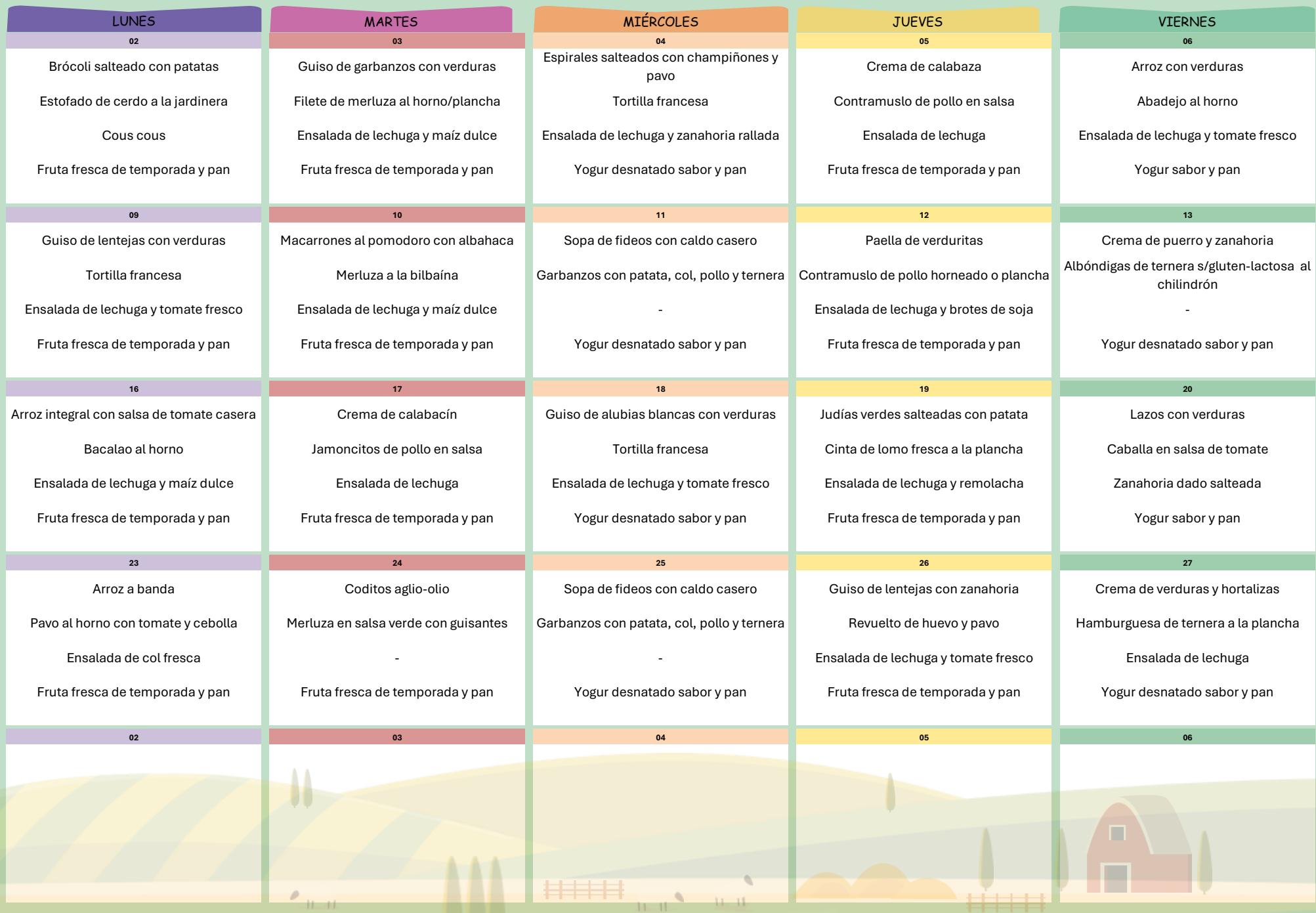
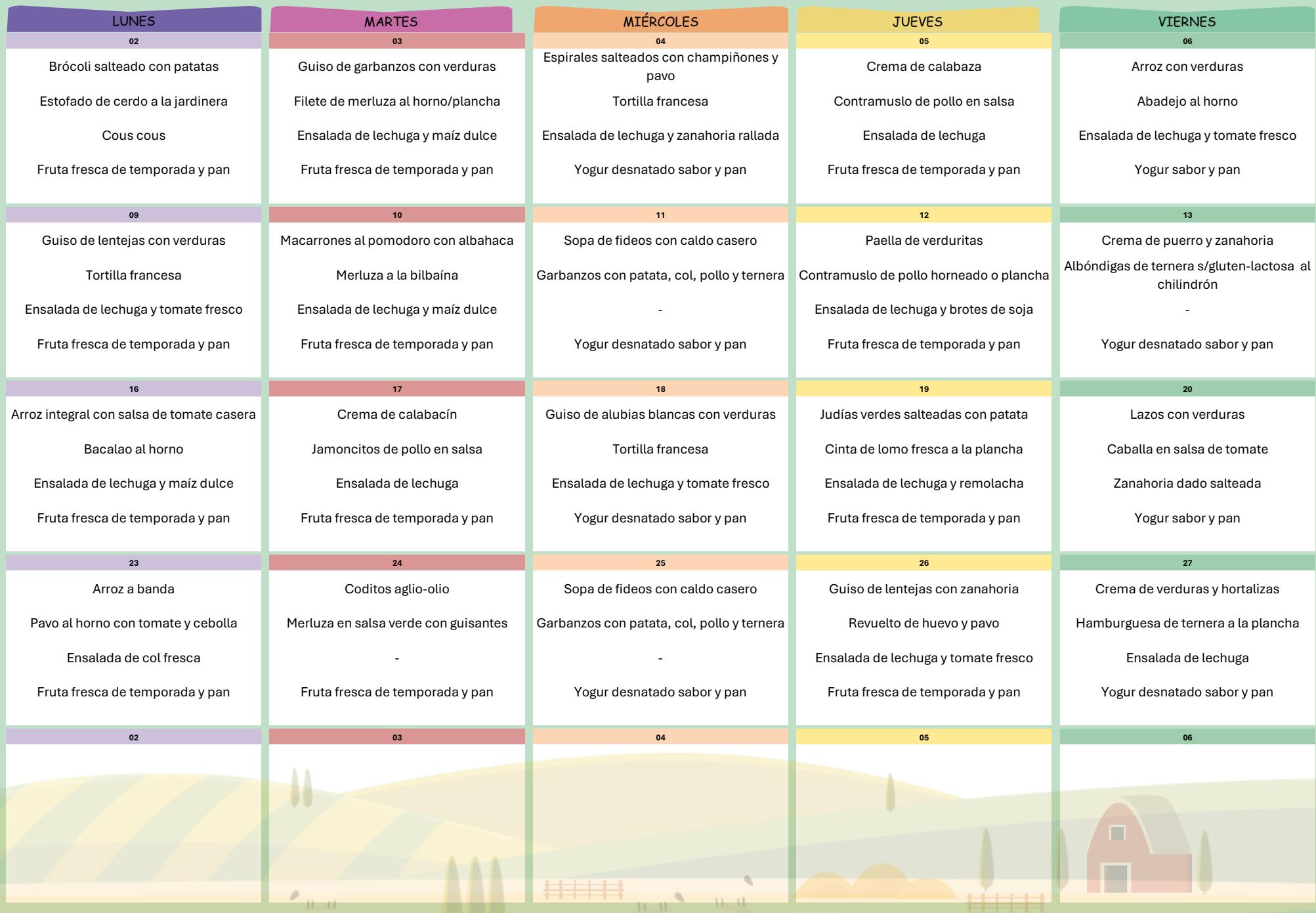
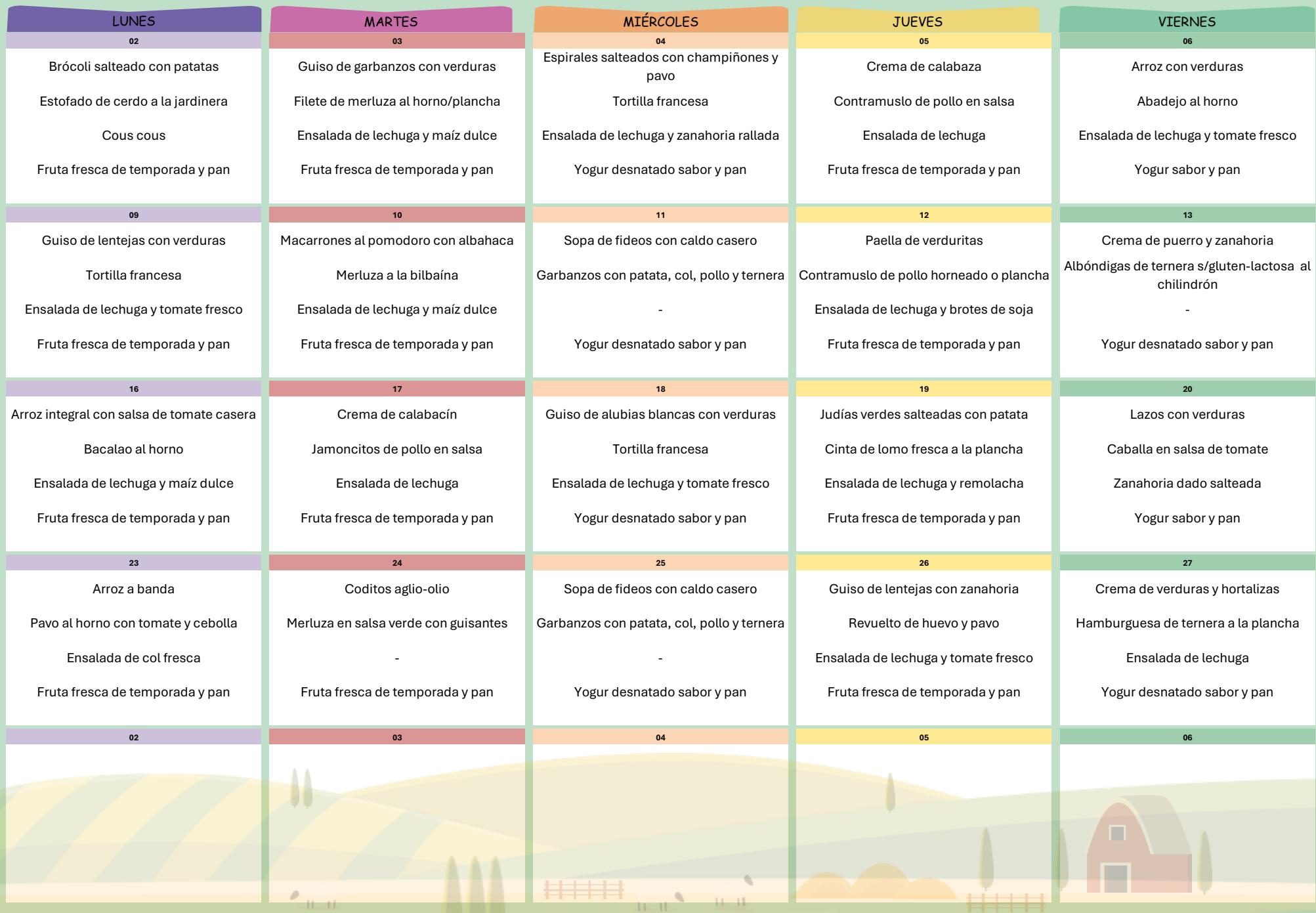
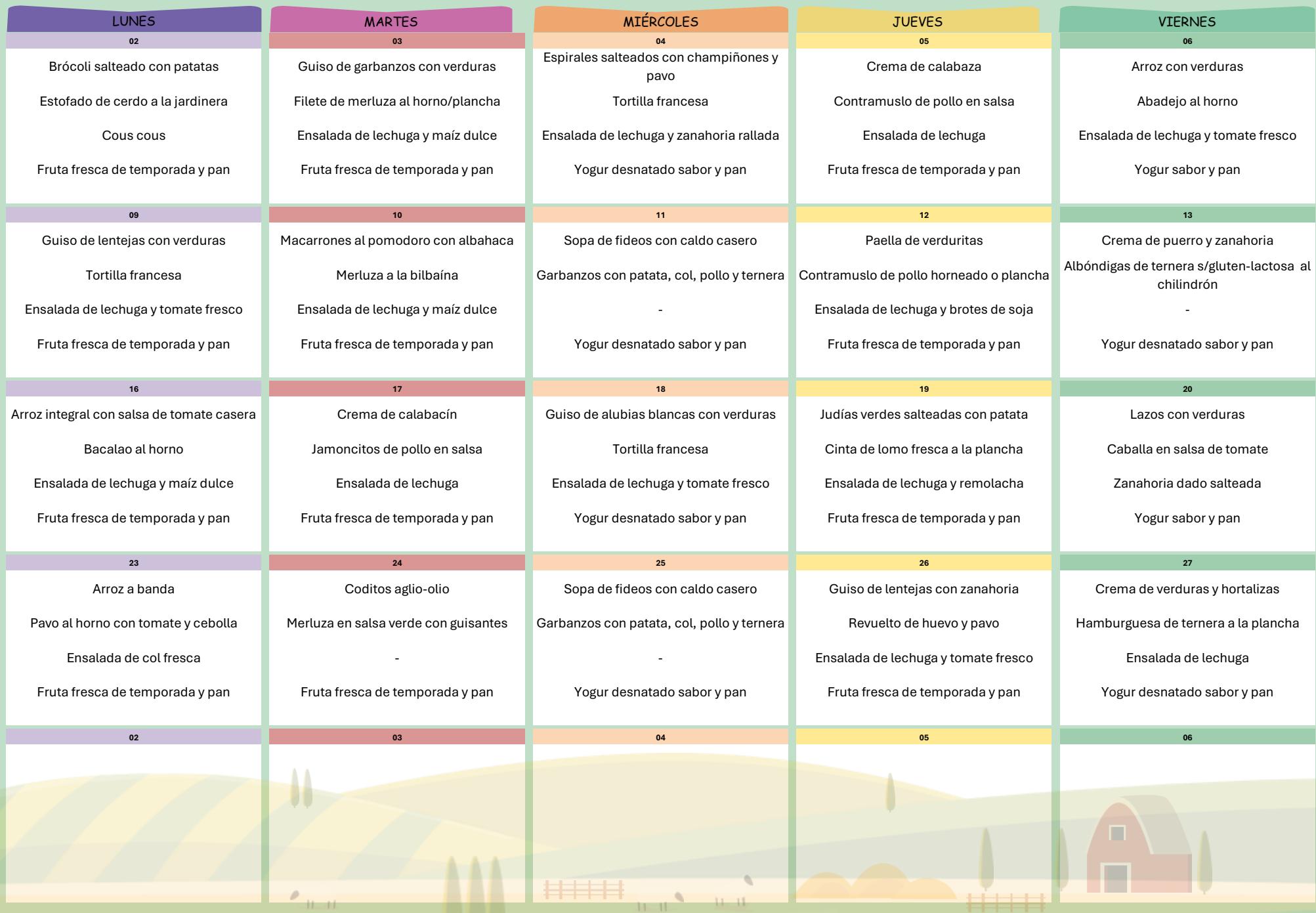
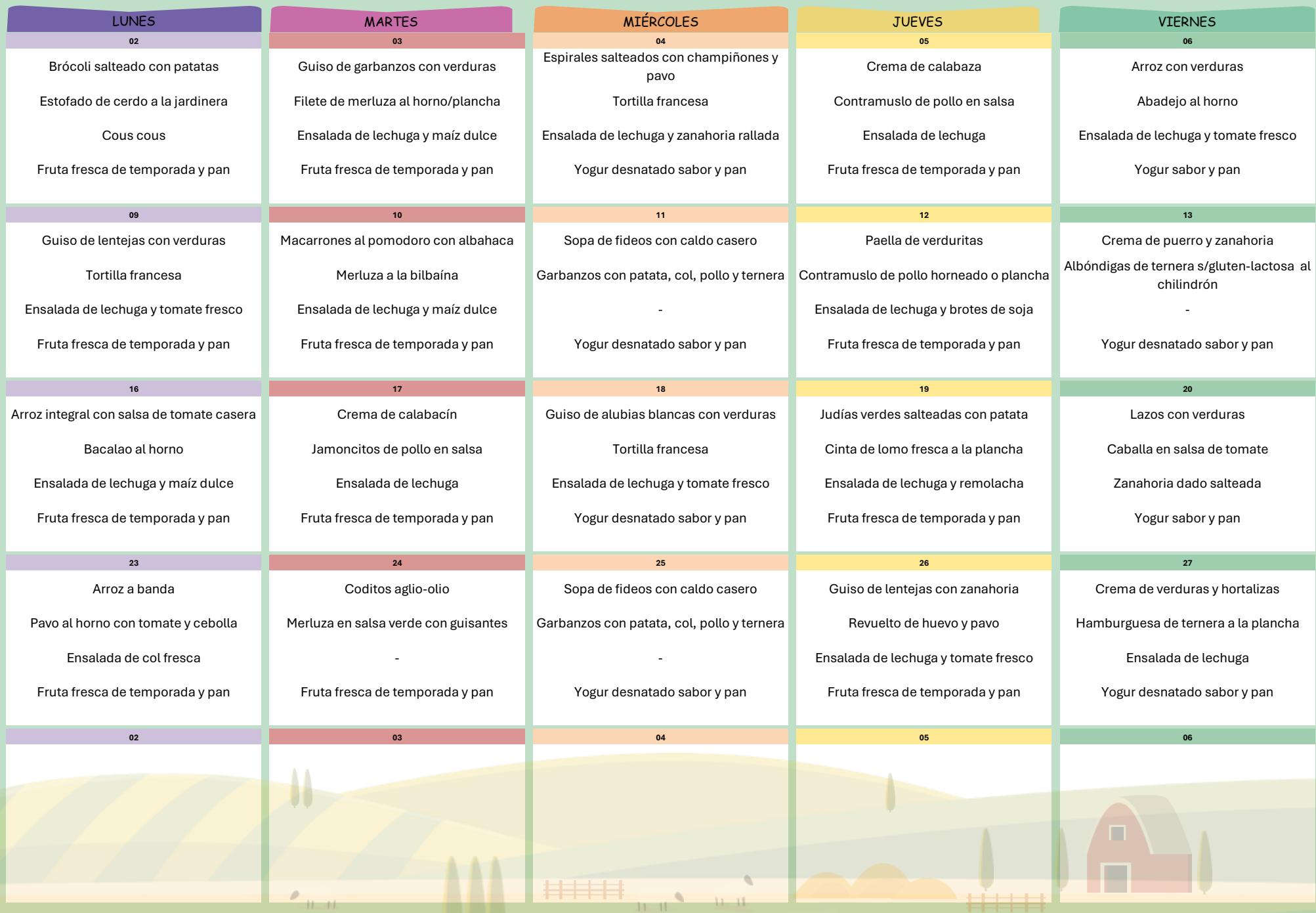
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli salteado con patatas Filete de pavo en salsa Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	03 Guiso de garbanzos con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	04 Espirales salteados con champiñones 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 fresca de temporada y pan	06 Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo a la andaluza 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 fresca de temporada y pan	10 Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	11 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan	12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	13 Crema de puerro y zanahoria Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al chilindrón Patatas dado Yogur sabor y pan
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Fruta fresca 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 Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	20 Lacitos de pasta al pesto Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Yogur natural y pan
23 Arroz a banda Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	24 Coditos al queso Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	25 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan	26 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	27 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de ternera a la española Patatas fritas 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	Lecche	Huevo	Pescado	Moluscos	Crustáceos	Ocrahuete	Frutos Cáscara	Soya	Señamo	Mostaza	Ajo	Altramujeres	Sulfitos	
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14	
			Segundo	Filete de pavo en salsa															
			Guarnición	Cous cous	1							9		11					
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14	
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y pavo	1								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	1													14	
			Guarnición	Patatas fritas														14	
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3						9	11	12			14	
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1		4												
			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	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9	11	12			14	
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14	
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	Paella de verduritas															
			Guarnición	Contramuslo de pollo horneado o plancha														14	
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria									9					14	
			Segundo	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al c									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 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	Pechuga de pavo al horno/plancha														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 a banda					5	6									14
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla														14	
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
		Martes	Primero	Coditos al queso	1	2	3						9	10	11	12			
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes		4													
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9	11	12			14	
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14	
			Guarnición	-															
		Jueves	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	
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14	
			Segundo	Hamburguesa de ternera a la española	1	2	3						9					14	
			Guarnición	Patatas fritas															
	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	Rabas de calamar rebozadas	1	2	3	4	5	6			9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14	
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14	
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos		3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	

Menú Hipocalórica

Colegio Los Álamos

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli salteado con patatas Estofado de cerdo a la jardinera Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	03 Guiso de garbanzos con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	04 Espirales salteados con champiñones y pavo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur desnatado sabor y pan	05 Crema de calabaza Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	06 Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan
09 Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	10 Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	11 Sopa de fideos con caldo casero Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur desnatado sabor y pan	12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	13 Crema de puerro y zanahoria Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al chilindrón - Yogur desnatado sabor y pan
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur desnatado sabor y pan	19 Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	20 Lazos con verduras Caballa en salsa de tomate Zanahoria dado salteada Yogur sabor y pan
23 Arroz a banda Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	24 Coditos aglio-olio Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	25 Sopa de fideos con caldo casero Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur desnatado sabor y pan	26 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	27 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Yogur desnatado sabor y pan
02 	03 	04 	05 	06 

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica										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	Lecche	Huevo	Pescado	Moluscos	Crustáceos	Ocrahuete	Frutos Cáscara	Soya	Señamo	Mostaza	Ajo	Altramujeres	Sulfitos	
Hipocalórica	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14	
			Segundo	Estofado de cerdo a la jardinera															
			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 salteados con champiñones y pavo	1													14	
			Segundo	Tortilla francesa		3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14	
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														14	
			Segundo	Abadejo al horno		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Tortilla francesa		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	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Miércoles	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1							9		11	12			14	
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14	
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Paella de verduritas															
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja								9						14	
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14	
			Segundo	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al c								9						14	
			Guarnición	-															
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Bacalao al horno	4	5	6												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														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	Lazos con verduras	1							9		11					
			Segundo	Caballa en salsa de tomate		4													
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda		5	6											14	
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla														14	
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
		Martes	Primero	Coditos aglio-olio	1							9		11					
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes		4													
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1							9		11	12			14	
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14	
			Guarnición	-															
		Jueves	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	
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14	
			Segundo	Hamburguesa de ternera a la plancha	2	3						9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														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	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil		4												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14	
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Tortilla francesa		3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	

Menú Sin PLV

Colegio Los Álamos

Febrero 2026

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV										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	Lácteos	Huevo	Pescado	Moluscos	Crustáceos	Ocáhiuetes	Frutos secos	Soya	Sesamo	Mostaza	Ajo	Almendras	Sulfatos	
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14	
			Segundo	Estofado de cerdo a la jardinera															
			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 salteados con champiñones y pavo	1								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	1													14	
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Arroz con verduras															
			Segundo	Abadejo al horno		4													
			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	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3					9		11	12			14	
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														14	
		Jueves	Primero	Paella de verduritas															
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja								9						14	
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14	
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones		3													
			Guarnición	Patatas dadas														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Bacalao al horno		4	5	6											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa															
			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 fresca a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14	
		Viernes	Primero	Lazos con verduras	1							9		11					
			Segundo	Caballa en salsa de tomate		4													
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras															
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla														14	
			Guarnición	Ensalada de col fresca															
		Martes	Primero	Coditos con salsa de tomate casera	1							9		11					
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes		4													
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3					9		11	12			14	
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														14	
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1							3							
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Patatas fritas															
	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							4						14	
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera								3						14	
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	

Menú Sin gluten, lactosa

Colegio Los Álamos

Febrero 2026

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, 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	CRUSTACEOS	OCOCHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUJES	SULFITOS	
Sin gluten, lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas																14	
			Segundo	Estofado de cerdo a la jardinera																14	
			Guarnición	Arroz blanco																14	
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha															4	14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
		Miércoles	Primero	Espirales sin gluten con champiñones															9	14	
			Segundo	Tortilla francesa															3	14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza																14	
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																14	
			Guarnición	Patatas fritas																14	
		Viernes	Primero	Arroz con verduras																14	
			Segundo	Abadejo al horno															4	14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla															3	14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten al pomodoro con alb.																14	
			Segundo	Merluza a la bilbaína															4	14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten															9	14	
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera																14	
			Guarnición	-																14	
		Jueves	Primero	Paella de verduritas																14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															9	14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja																14	
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
			Segundo	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al c															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																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 fresca a la plancha																14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con verduras en salsa															9	14	
			Segundo	Caballa en salsa de tomate															4	14	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras																14	
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla																14	
			Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
		Martes	Primero	Coditos sin gluten con salsa de tomate casera															9	14	
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes															4	14	
			Guarnición	-																14	
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten															9	14	
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera																14	
			Guarnición	-																14	
		Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria																14	
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos															3	14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
			Segundo	Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lac															9	14	
			Guarnición	Patatas fritas																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 alubias blancas con verduras																14	
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej															4	14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14	
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos															3	14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	

Menú Sin champiñón, pez espada, salmón

Colegio Los Álamos

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli salteado con patatas Ragout de cerdo en salsa aromática Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	03 Guiso de garbanzos con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	04 Espirales con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	05 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	06 Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo a la andaluza 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 fresca de temporada y pan	10 Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	11 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan	12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	13 Crema de puerro y zanahoria Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al chilindrón Patatas dado Yogur sabor y pan
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	18 Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	19 Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	20 Lacitos de pasta al pesto Caballa en salsa de tomate Zanahoria dado salteada Yogur sabor y pan
23 Arroz con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	24 Coditos al queso Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	25 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan	26 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	27 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de ternera a la española Patatas fritas Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin champiñón, pez espada,

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	CRUSTACEOS	OCASSETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUJES	SULFITOS
Sin champiñón, pez espada	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	Filete de merluza al horno/plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Espirales con verduras	1									9	11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Pollo al estilo riojano	1													14
			Guarnición	Patatas fritas														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3						9	11	12			14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										
			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	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9	11				
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al c									9					14
			Guarnición	Patatas dado														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Bacalao al horno			4	5	6									
			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	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			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				
			Segundo	Caballa en salsa de tomate			4											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Coditos al queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes			4											
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9	11				
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	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
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Hamburguesa de ternera a la española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
	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	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14

Menú Sin alubias blancas y pintas

Colegio Los Álamos

Febrero 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con champiñones y pavo	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
Ragout de cerdo en salsa aromática	Filete de merluza al horno/plancha	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa casera de cocido con fideos	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Cocido completo al estilo tradicional	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Lentejas guisadas con chorizo	Espinacas salteadas con patatas	Lacitos de pasta al pesto
Bacalao rebozado	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caballa en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz a banda	Coditos al queso	Sopa casera de cocido con fideos	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de calabaza
Flamenquines	Merluza en salsa verde con guisantes	Cocido completo al estilo tradicional	Revuelto de huevo y pavo	Hamburguesa de ternera a la española
Ensalada de col fresca	-	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06
				

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin alubias blancas y pintas

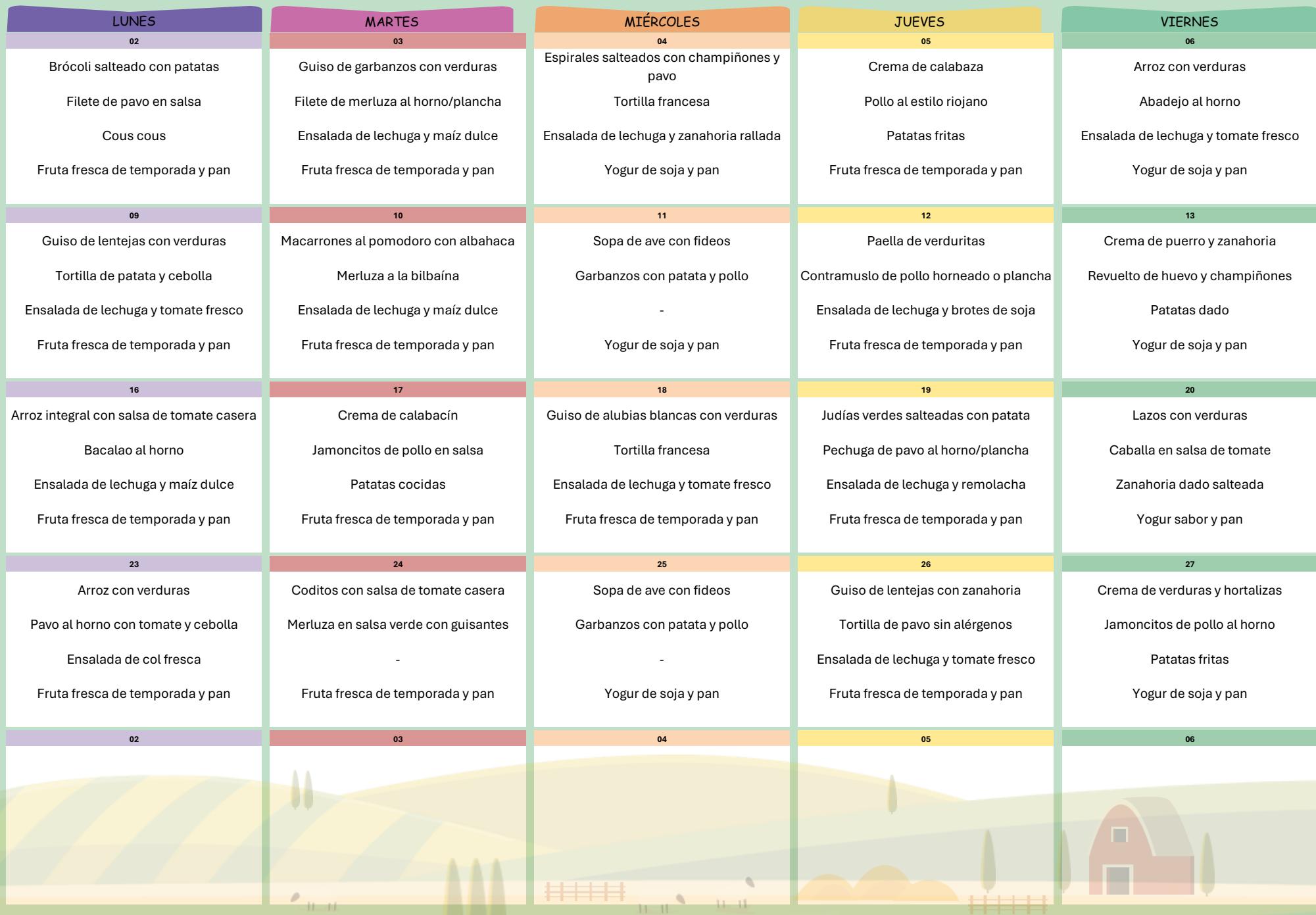
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADOS	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	OCOCHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUJES	SULFITOS
Sin alubias blanca	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	Filete de merluza al horno/plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y pavo	1								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	1													14
			Guarnición	Patatas fritas														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3						9	11	12			14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										
			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				14
			Segundo	Merluza a la bilbaína			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9	11				14
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9	9				14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al c									9					14
			Guarnición	Patatas dado														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			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 most			2										14	
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Lacitos de pasta al pesto	1	2	3						9	11				14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate			4											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	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	Coditos al queso	1	2	3						9	10	11	12		14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes			4											
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9	11				14
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	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
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Hamburguesa de ternera a la española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
	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	Rabas de calamar rebozadas	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14

Menú Sin berenjena, cerdo, ternera, langostino, leche

Colegio Los Álamos

Febrero 2026

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin berenjena, cerdo, ternera 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	CRUSTACEOS	OCOAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin berenjena, cen	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14
			Segundo	Filete de pavo en salsa														
			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 salteados con champiñones y pavo	1													14
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Pollo al estilo riojano	1													14
			Guarnición	Patatas fritas														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Abadejo al horno		4												
			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	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3					9		11	12			14
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	Paella de verduritas														
			Guarnición	Contramuslo de pollo horneado o plancha														14
		Viernes	Primero	Ensalada de lechuga y brotes de soja								9						14
			Segundo	Crema de puerro y zanahoria														14
			Guarnición	Revuelto de huevo y champiñones		3												
			Guarnición	Patatas dado														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Bacalao al horno	4	5	6											
			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														14
			Segundo	Tortilla francesa		3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Pechuga de pavo al horno/plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Lazos con verduras	1							9		11				
			Segundo	Caballa en salsa de tomate		4												
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla														14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Coditos con salsa de tomate casera	1							9		11				
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes		4												
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3					9		11	12			14
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													14
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos		3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														14
			Guarnición	Patatas fritas														
	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	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil		4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos		3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14

Menú No sopas, dar puré

Colegio Los Álamos

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli salteado con patatas Ragout de cerdo en salsa aromática Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	03 Guiso de garbanzos con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	04 Espirales salteados con champiñones y pavo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan	05 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	06 Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan
09 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	10 Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	11 Puré de calabacín y patata Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan	12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	13 Crema de puerro y zanahoria Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al chilindrón Patatas dado Yogur sabor y pan
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	18 Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	19 Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	20 Lacitos de pasta al pesto Caballa en salsa de tomate Zanahoria dado salteada Yogur sabor y pan
23 Arroz a banda Flamenquines Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	24 Coditos al queso Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	25 Puré de calabacín y patata Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan	26 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	27 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de ternera a la española Patatas fritas Yogur sabor y pan
02 	03 	04 	05 	06 

Listado de alérgenos por plato para el Menú No sopas, dar puré											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	CRUSTACEOS	OCOAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS
No sopas, dar puré	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	Filete de merluza al horno/plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y pavo	1							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	1													14
			Guarnición	Patatas fritas														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Abadejo al horno			4											
			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	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Puré de calabacín y patata														14
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja								9						14
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al c								9						14
			Guarnición	Patatas dado														14
Semana 3		Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			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 most	2													14
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3					9						14
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			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					
			Segundo	Caballa en salsa de tomate			4											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
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	Coditos al queso	1	2	3					9	10	11	12			
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes			4											
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de calabacín y patata														14
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
		Jueves	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
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Hamburguesa de ternera a la española	1	2	3					9						14
			Guarnición	Patatas fritas														
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	Rabas de calamar rebozadas	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14