

# Menú Basal

Colegio Cemu

Febrero 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Patatas estofadas con chorizo.  Hamburguesa al horno/plancha  Ensalada de tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 587,039 prot (g): 21,898 lip (g): 26,08 hc (g): 44,903	Tallarines con tomate  Merluza al horno con salsa de limón  Ensalada de lechuga  Yogur sabor y pan  Kcal: 404,182 prot (g): 25,945 lip (g): 11,873 hc (g): 47,359	Potaje de garbanzos  Tortilla de queso  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 706,021 prot (g): 30,91 lip (g): 28,577 hc (g): 74,323	Crema de calabacín  Pollo estofado  Macarrones en blanco salteados  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 738,498 prot (g): 15,616 lip (g): 17,631 hc (g): 124,777	Arroz tres delicias  Merluza a la vizcaína  Brócoli al vapor  Yogur sabor y pan  Kcal: 717,482 prot (g): 37,674 lip (g): 18,683 hc (g): 96,532
Crema de coliflor  Magro de cerdo con tomate  Patatas fritas  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 684,018 prot (g): 36,849 lip (g): 26,238 hc (g): 69,867	Sopa de cocido con fideos.  Cocido completo  Yogur sabor y pan  Kcal: 562,3 prot (g): 23,7 lip (g): 15,88 hc (g): 79,12	Arroz a banda  Palometa en salsa napolitana  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 608,26 prot (g): 30,458 lip (g): 14,582 hc (g): 85,838	Lentejas guisadas con chorizo  Revuelto de huevo  Ensalada de lechuga  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 739,488 prot (g): 30,777 lip (g): 34,119 hc (g): 71,702	Espirales gratinados con queso  Abadejo en adobo de limón frito  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Yogur sabor y pan  Kcal: 715,175 prot (g): 36,239 lip (g): 22,331 hc (g): 89,913
Crema de verduras  Ragout de cerdo  Patatas dado  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 683,506 prot (g): 38,246 lip (g): 24,399 hc (g): 74,154	Espaguetis aglio-olio  Merluza en salsa verde con guisantes  Zanahoria baby salteada  Yogur sabor y pan  Kcal: 657,514 prot (g): 33,296 lip (g): 15,942 hc (g): 91,256	Arroz con salsa de tomate.  Revuelto de huevo y queso fundido  Ensalada de lechuga y remolacha  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 762,63 prot (g): 51,444 lip (g): 41,237 hc (g): 43,91	Sopa de pescado con fideos  Jamoncitos de pollo al horno  Patatas cocidas  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 575 prot (g): 33,68 lip (g): 22,847 hc (g): 55,468	Ratatouille de verduras  Alubias pintas con arroz  Yogur sabor y pan  Kcal: 649,785 prot (g): 25,132 lip (g): 14,684 hc (g): 96,003
Guiso de lentejas con verduras  Pechuga de pollo a la plancha  Ensalada de tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 603,028 prot (g): 42,149 lip (g): 13,773 hc (g): 72,095	Paella de pollo  Salmón al horno  Brócoli al vapor  Yogur sabor y pan  Kcal: 754,949 prot (g): 35,103 lip (g): 25,955 hc (g): 92,184	Judías verdes al ajillo  Huevos villarroy  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca y pan  Kcal: 564,673 prot (g): 18,978 lip (g): 20,531 hc (g): 70,969	Sopa de cocido con fideos.  Cocido completo  Lechuga, maíz y aceitunas  Fruta fresca y pan  Kcal: 590,372 prot (g): 23,359 lip (g): 19,528 hc (g): 77,775	Macarrones con salsa de tomate casera  Merluza a la vizcaína  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  Yogur sabor y pan  Kcal: 629,53 prot (g): 32,846 lip (g): 16,076 hc (g): 85,729
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...
 Verdura	>  Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	>  Verdura
 Legumbres	>  Verdura  Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

## Listado de alérgenos por plato para el Menú 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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRANUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas estofadas con chorizo.	1	2	3						9			12		14
			Segundo	Hamburguesa al horno/plancha	2	3							9					14
		Guarnición		Ensalada de tomate fresco														
		Martes	Primero	Tallarines con tomate														
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4										
		Guarnición		Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Potaje de garbanzos														14
			Segundo	Tortilla de queso	2	3							5					
		Guarnición		Ensalada de lechuga y maíz dulce														
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Pollo estofado														
		Guarnición		Macarrones en blanco salteados	1	2	3					9		11				
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3					9						14
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4										14
		Guarnición		Brócoli al vapor														
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de coliflor														14
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
		Guarnición		Patatas fritas														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos.									9					14
			Segundo	Cocido completo	1	2	3											
		Guarnición	0															
		Miércoles	Primero	Arroz a banda					4	5	6							14
			Segundo	Palometa en salsa napolitana														
		Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3					9						14
			Segundo	Revuelto de huevo		3												
		Guarnición		Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Espirales gratinados con queso	1	2	3					9		11				
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4				10	11					14
		Guarnición		Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Ragout de cerdo	1													
		Guarnición		Patatas dado														14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1							9		11				
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
		Guarnición		Zanahoria baby salteada														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate.														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido	2	3						9						14
		Guarnición		Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Sopa de pescado con fideos	1		4					9		11	12			
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
		Guarnición		Patatas cocidas														14
		Viernes	Primero	Ratatouille de verduras	2	3						9						14
			Segundo	Alubias pintas con arroz														14
		Guarnición	0															
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
		Guarnición		Ensalada de tomate fresco														
		Martes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Salmón al horno				4										
		Guarnición		Brócoli al vapor														
		Miércoles	Primero	Judías verdes al ajillo														
			Segundo	Huevos villarroy	1	2	3	4	5	6		9						14
		Guarnición		Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos.														
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9						14
		Guarnición		Lechuga, maíz y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1							9		11				
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4										14
		Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														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	Crema de calabaza														14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
		Guarnición		Arroz pilaf								9						
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Merluza a la meniere	1		4					9						
		Guarnición		Ensalada de tomate fresco														

# Menú Sin gluten

Colegio Cemu

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Muslitos de pollo en salsa Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	03 Tallarines sin gluten con tomate Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten	04 Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	05 Crema de calabacín Pollo estofado Macarrones sin gluten en blanco salteados Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	06 Arroz con verduras Merluza a la vizcaína Brócoli al vapor Yogur sabor y pan sin gluten
09 Crema de coliflor Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	10 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan sin gluten	11 Arroz con verduras Palometa en salsa napolitana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	12 Guiso de alubias blancas con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	13 Espirales sin gluten con salsa de tomate casera Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan sin gluten
16 Crema de verduras Filete de cerdo a la plancha Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	17 Espaguetis sin gluten aglio-olio Merluza en salsa verde con guisantes Zanahoria baby salteada Yogur sabor y pan sin gluten	18 Arroz con salsa de tomate. Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	19 Sopa de pescado con pasta sin gluten Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	20 Verduras asadas Alubias pintas con arroz - Yogur sabor y pan sin gluten
23 Guiso de alubias blancas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	24 Paella de pollo Salmón al horno Brócoli al vapor Yogur sabor y pan sin gluten	25 Judías verdes al ajillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	26 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	27 Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria rallada 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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS SECOS	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria, lechuga y tomate	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
			Segundo	Muslitos de pollo en salsa														14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Martes	Primero	Tallarines sin gluten con tomate														11
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha														4
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Potaje de garbanzos														14
			Segundo	Tortilla francesa														3
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Pollo estofado														14
			Guarnición	Macarrones sin gluten en blanco salteados														9
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														4
			Segundo	Merluza a la vizcaína														14
			Guarnición	Brócoli al vapor														
Semana 2	Lunes	Primero	Crema de coliflor															14
		Segundo	Magro de cerdo con tomate															
			Guarnición	Patatas fritas														
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten														9	12
		Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera															14
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Arroz con verduras															
		Segundo	Palometa en salsa napolitana														4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
	Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14
		Segundo	Revuelto de huevo														3	
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Viernes	Primero	Espirales sin gluten con salsa de tomate casera														9	
		Segundo	Abadejo al horno														4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras															14
		Segundo	Filete de cerdo a la plancha															
		Guarnición	Patatas dada															14
	Martes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio														9	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes														4	
		Guarnición	Zanahoria baby salteada															
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate.															
		Segundo	Revuelto de huevo														3	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
	Jueves	Primero	Sopa de pescado con pasta sin gluten														4	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
		Guarnición	Patatas cocidas															14
	Viernes	Primero	Verduras asadas															
		Segundo	Alubias pintas con arroz															14
		Guarnición	-															
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha															
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
	Martes	Primero	Paella de pollo														4	
		Segundo	Salmón al horno															
		Guarnición	Brócoli al vapor															
	Miércoles	Primero	Judías verdes al ajillo															
		Segundo	Tortilla francesa														3	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten														9	12
		Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera															14
		Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas															14
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate														9	
		Segundo	Merluza a la vizcaína														4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
Semana 5	Lunes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	Vacaciones de navidad															
	Martes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	Vacaciones de navidad															
	Miércoles	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	Vacaciones de navidad															
	Jueves	Primero	Crema de calabaza															14
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha															
		Guarnición	Arroz pilaf														9	
	Viernes	Primero	Garbanzos estofados															14
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha														4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14

# Menú Sin gluten, legumbre

Colegio Cemu

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Muslitos de pollo en salsa Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	03 Tallarines sin gluten-soja con tomate Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten	04 Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	05 Crema de calabacín Pollo estofado Macarrones sin gluten-soja en blanco salteados Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	06 Arroz con verduras Merluza a la vizcaína Brócoli al vapor Yogur sabor y pan sin gluten
09 Crema de coliflor Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	10 Sopa de ave con fideos sin gluten-soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Yogur sabor y pan sin gluten	11 Arroz con verduras Palometa en salsa napolitana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	12 Pisto de verduras hortelano Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	13 Espirales sin gluten-soja con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan sin gluten
16 Crema de calabaza y calabacín Filete de cerdo a la plancha Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	17 Espaguetis sin gluten -soja aglio-olio Filete de merluza al horno/plancha Zanahoria baby salteada Yogur sabor y pan sin gluten	18 Arroz con salsa de tomate. Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	19 Sopa de pescado con fideos sin gluten-soja Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	20 Verduras asadas Arroz salteado con champiñones - Yogur sabor y pan sin gluten
23 Crema de calabacín Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	24 Arroz con pollo y verduras Salmón al horno Brócoli al vapor Yogur sabor y pan sin gluten	25 Pisto de verduras hortelano Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	26 Sopa de ave con fideos sin gluten-soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria Lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	27 Macarrones sin gluten-soja con salsa de tomate casera Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan sin gluten
02	03	04	05	06

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, legumbre

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	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin gluten, legumbre	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria, lechuga	●													14	
			Segundo	Muslitos de pollo en salsa															
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
		Martes	Primero	Tallarines sin gluten-soja con tomate													11		
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha	●												4		
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14	
			Segundo	Tortilla francesa	●												3		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														14	
			Segundo	Pollo estofado														14	
			Guarnición	Macarrones sin gluten-soja en blanco salteados															
		Viernes	Primero	Arroz con verduras													4		
			Segundo	Merluza a la vizcaína														14	
			Guarnición	Brócoli al vapor															
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de coliflor														14	
			Segundo	Magro de cerdo con tomate															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten-soja												11	12	14	
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanahoria														14	
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras													4		
			Segundo	Palometa en salsa napolitana															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14	
		Jueves	Primero	Pisto de verduras hortelano															
			Segundo	Revuelto de huevo	●												3		
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Viernes	Primero	Espirales sin gluten-soja con tomate														11	
			Segundo	Abadejo al horno	●												4		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza y calabacín														14	
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha															
			Guarnición	Patatas dado														14	
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten -soja aglio-olio													11	12	
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha	●												4		
			Guarnición	Zanahoria baby salteada															
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate.															
			Segundo	Revuelto de huevo	●												3		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14	
		Jueves	Primero	Sopa de pescado con fideos sin gluten-soja													4		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														11	12
			Guarnición	Patatas cocidas														14	
		Viernes	Primero	Verduras asadas															
			Segundo	Arroz salteado con champiñones															
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín														14	
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
		Martes	Primero	Arroz con pollo y verduras													4		
			Segundo	Salmón al horno															
			Guarnición	Brócoli al vapor															
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras hortelano															
			Segundo	Tortilla francesa	●												3		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten-soja													11	12	
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanahoria													14		
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14	
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten-soja con salsa de toro															
			Segundo	Merluza a la vizcaína	●											4		14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14	
	Semana 5	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14	
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha															
			Guarnición	Arroz blanco															
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz													12	14	
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha	●											4			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	

# Menú Sin melocotón, nectarina, paraguaya, albaricoque, ciruela

Colegio Cemu

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Patatas guisadas con chorizo Hamburguesa al horno/plancha Ensalada de tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	03 Tallarines con salsa de tomate casera Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	04 Potaje de garbanzos Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan	05 Crema de calabacín Pollo estofado Macarrones en blanco Fruta fresca permitida y pan	06 Arroz tres delicias Merluza a la vizcaína Brócoli al vapor Yogur natural y pan
09 Crema de coliflor Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan	10 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur natural y pan	11 Arroz a banda Palometa en salsa napolitana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	12 Lentejas guisadas con chorizo Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	13 Espirales gratinados con queso Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan
16 Crema de verduras Ragout de cerdo Patatas dado Fruta fresca permitida y pan	17 Espaguetis aglio-olio Merluza en salsa verde con guisantes Zanahoria baby salteada Yogur natural y pan	18 Arroz con salsa de tomate. Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan	19 Sopa de pescado con estrellitas Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Fruta fresca permitida y pan	20 Verduras asadas Alubias pintas con arroz - Yogur natural y pan
23 Guiso de lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	24 Paella de pollo Salmón al horno Brócoli al vapor Yogur natural y pan	25 Judías verdes al ajillo Huevos villarroy Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan	26 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca permitida y pan	27 Macarrones con salsa de tomate casera Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan
02	03	04	05	06

**Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin melocotón,nectarina,p** 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	CACAHUETES	FRUTOS SECOS	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin melocotón,nec	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con chorizo	1	2	3					9					14	
			Segundo	Hamburguesa al horno/plancha	2	3						9					14	
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Martes	Primero	Tallarines con salsa de tomate casera	1							9		11			14	
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Miércoles	Primero	Potaje de garbanzos													14	
			Segundo	Tortilla francesa con queso	2	3						9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14	
		Jueves	Primero	Crema de calabacín													14	
			Segundo	Pollo estofado													14	
			Guarnición	Macarrones en blanco	1							9		11				
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3					9					14	
			Segundo	Merluza a la vizcaína			4										14	
			Guarnición	Brócoli al vapor														
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de coliflor													14	
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9		11				
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3					9					14	
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a banda					5	6							14	
			Segundo	Palometa en salsa napolitana			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada													14	
		Jueves	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3					9					14	
			Segundo	Revuelto de huevo		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Viernes	Primero	Espirales gratinados con queso	1	2	3					9		11				
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1		4					10	11				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras													14	
			Segundo	Ragout de cerdo	1												14	
			Guarnición	Patatas dado													14	
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1							9		11				
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes			4											
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate.														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido	2	3						9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14	
		Jueves	Primero	Sopa de pescado con estrellitas	1		4					9		11	12			
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno													14	
			Guarnición	Patatas cocidas														
		Viernes	Primero	Verduras asadas													14	
			Segundo	Alubias pintas con arroz													14	
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1												14	
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Martes	Primero	Paella de pollo					4									
			Segundo	Salmón al horno														
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Miércoles	Primero	Judías verdes al ajillo														
			Segundo	Huevos villarroy	1	2	3	4	5	6		9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14	
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9		11				
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3					9					14	
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas													14	
		Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1							9		11				
			Segundo	Merluza a la vizcaína			4										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada													14	
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza													14	
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Arroz pilaf								9						
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados													14	
			Segundo	Merluza a la meniere	1		4					9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14	

# Menú Sin papaya

Colegio Cemu

Febrero 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Patatas guisadas con chorizo	Tallarines con salsa de tomate casera	Potaje de garbanzos	Crema de calabacín	Arroz tres delicias
Hamburguesa al horno/plancha	Merluza al horno con salsa de limón	Tortilla francesa con queso	Pollo estofado	Merluza a la vizcaína
Ensalada de tomate fresco	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Macarrones en blanco	Brócoli al vapor
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Crema de coliflor	Sopa casera de cocido con fideos	Arroz a banda	Lentejas guisadas con chorizo	Espirales gratinados con queso
Magro de cerdo con tomate	Cocido completo al estilo tradicional	Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo	Abadejo en adobo de limón frito
Patatas fritas	-	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Crema de verduras	Espaguetis aglio-olio	Arroz con salsa de tomate.	Sopa de pescado con estrellitas	Verduras asadas
Ragout de cerdo	Merluza en salsa verde con guisantes	Revuelto de huevo y queso fundido	Jamoncitos de pollo al horno	Alubias pintas con arroz
Patatas dado	Zanahoria baby salteada	Ensalada de lechuga y remolacha	Patatas cocidas	-
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Guiso de lentejas con verduras	Paella de pollo	Judías verdes al ajillo	Sopa casera de cocido con fideos	Macarrones con salsa de tomate casera
Pechuga de pollo a la plancha	Salmón al horno	Huevos villarroy	Cocido completo al estilo tradicional	Merluza a la vizcaína
Ensalada de tomate fresco	Brócoli al vapor	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Lechuga, maíz y aceitunas	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan
02	03	04	05	06
				

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin papaya

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	CACAHUETES	FRUTOS SECOS	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
Sin papaya	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con chorizo	1	2	3					9				14	
		Segundo		Hamburguesa al horno/plancha	2	3						9				14	
		Guarnición		Ensalada de tomate fresco													
		Martes	Primero	Tallarines con salsa de tomate casera	1						9		11				14
		Segundo		Merluza al horno con salsa de limón	1			4									14
		Guarnición		Ensalada de lechuga													14
		Miércoles	Primero	Potaje de garbanzos													14
		Segundo		Tortilla francesa con queso		2	3					9					14
		Guarnición		Ensalada de lechuga y maíz dulce													14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín													14
		Segundo		Pollo estofado													14
		Guarnición		Macarrones en blanco	1						9		11				14
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3				9						14
		Segundo		Merluza a la vizcaína			4										14
		Guarnición		Brócoli al vapor													14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de coliflor													14
		Segundo		Magro de cerdo con tomate													14
		Guarnición		Patatas fritas													14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1						9		11				14
		Segundo		Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3				9						14
		Guarnición		-													14
		Miércoles	Primero	Arroz a banda					5	6							14
		Segundo		Palometa en salsa napolitana			4										14
		Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria rallada													14
		Jueves	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3				9						14
		Segundo		Revuelto de huevo		3											14
		Guarnición		Ensalada de lechuga													14
		Viernes	Primero	Espirales gratinados con queso	1	2	3				9		11				14
		Segundo		Abadejo en adobo de limón frito	1		4				10	11					14
		Guarnición		Ensalada de lechuga y maíz dulce													14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras													14
		Segundo		Ragout de cerdo	1												14
		Guarnición		Patatas dado													14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1						9		11				14
		Segundo		Merluza en salsa verde con guisantes			4										14
		Guarnición		Zanahoria baby salteada													14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate.													14
		Segundo		Revuelto de huevo y queso fundido	2	3					9						14
		Guarnición		Ensalada de lechuga y remolacha													14
		Jueves	Primero	Sopa de pescado con estrellitas	1		4				9		11	12			14
		Segundo		Jamoncitos de pollo al horno													14
		Guarnición		Patatas cocidas													14
		Viernes	Primero	Verduras asadas													14
		Segundo		Alubias pintas con arroz													14
		Guarnición		-													14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1												14
		Segundo		Pechuga de pollo a la plancha													14
		Guarnición		Ensalada de tomate fresco													14
		Martes	Primero	Paella de pollo					4								14
		Segundo		Salmón al horno													14
		Guarnición		Brócoli al vapor													14
		Miércoles	Primero	Judías verdes al ajillo													14
		Segundo		Huevos villarroy	1	2	3	4	5	6		9					14
		Guarnición		Ensalada de lechuga y maíz dulce													14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1						9		11				14
		Segundo		Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3				9						14
		Guarnición		Lechuga, maíz y aceitunas													14
		Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1						9		11				14
		Segundo		Merluza a la vizcaína			4										14
		Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria rallada													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	Crema de calabaza													14
		Segundo		Pechuga de pollo a la plancha													14
		Guarnición		Arroz pilaf							9						14
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados													14
		Segundo		Merluza a la meniere	1		4				9						14
		Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco													14

## Menú Sin frutos secos

Colegio Cemu

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Patatas guisadas con chorizo Hamburguesa al horno/plancha Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	03 Tallarines con salsa de tomate casera Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	04 Potaje de garbanzos Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de calabacín Pollo estofado Macarrones en blanco Fruta fresca de temporada y pan	06 Arroz tres delicias Merluza a la vizcaína Brócoli al vapor Yogur sabor y pan
09 Crema de coliflor Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	10 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan	11 Arroz a banda Palometa en salsa napolitana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	12 Lentejas guisadas con chorizo Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	13 Espirales gratinados con queso Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
16 Crema de verduras Ragout de cerdo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	17 Espaguetis aglio-olio Merluza en salsa verde con guisantes Zanahoria baby salteada Yogur sabor y pan	18 Arroz con salsa de tomate. Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	19 Sopa de pescado con estrellitas Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	20 Verduras asadas Alubias pintas con arroz - Yogur sabor y pan
23 Guiso de lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	24 Paella de pollo Salmón al horno Brócoli al vapor Yogur sabor y pan	25 Judías verdes al ajillo Huevos villarroy Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	26 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	27 Macarrones con salsa de tomate casera Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato												
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS SECOS	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con chorizo	1	2	3					9				14
			Segundo	Hamburguesa al horno/plancha	2	3						9				14
		Guarnición		Ensalada de tomate fresco												
		Martes	Primero	Tallarines con salsa de tomate casera	1						9		11			
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4								
		Guarnición		Ensalada de lechuga												14
		Miércoles	Primero	Potaje de garbanzos												14
			Segundo	Tortilla francesa con queso	2	3					9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce												14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín												14
			Segundo	Pollo estofado												14
			Guarnición	Macarrones en blanco	1						9		11			
Semana 2	Viernes	Lunes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3				9					14
			Segundo	Merluza a la vizcaína			4									14
		Guarnición		Brócoli al vapor												
		Martes	Primero	Crema de coliflor												14
			Segundo	Magro de cerdo con tomate												14
			Guarnición	Patatas fritas												
		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	Arroz a banda					5	6						14
			Segundo	Palometa en salsa napolitana			4									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada												14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3				9					14
			Segundo	Revuelto de huevo		3										
			Guarnición	Ensalada de lechuga												14
Semana 3	Jueves	Lunes	Primero	Espirales gratinados con queso	1	2	3				9		11			
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1		4				10	11				14
		Guarnición		Ensalada de lechuga y maíz dulce												14
		Martes	Primero	Crema de verduras												14
			Segundo	Ragout de cerdo	1											14
			Guarnición	Patatas dado												14
		Miércoles	Primero	Espaguetis aglio-olio	1						9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes			4									
			Guarnición	Zanahoria baby salteada												
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate.												
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido	2	3					9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha												14
Semana 4	Viernes	Jueves	Primero	Sopa de pescado con estrellitas	1		4				9		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno												14
		Guarnición		Patatas cocidas												
		Jueves	Primero	Verduras asadas												14
			Segundo	Alubias pintas con arroz												14
			Guarnición	-												
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1											14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha												14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco												
			Primero	Paella de pollo					4							
			Segundo	Salmón al horno												
Semana 5	Viernes	Lunes	Primero	Judías verdes al ajillo												
			Segundo	Huevos villarroy	1	2	3	4	5	6	9					14
		Guarnición		Ensalada de lechuga y maíz dulce												14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1						9		11			
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3				9					14
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas												14
		Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1						9		11			
			Segundo	Merluza a la vizcaína			4									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada												14
		Jueves	Primero	Vacaciones de navidad												
			Segundo	-												
			Guarnición	Vacaciones de navidad												
			Primero	-												
			Segundo	-												
		Viernes	Guarnición	Vacaciones de navidad												
			Primero	-												
			Segundo	-												
		Viernes	Guarnición	Vacaciones de navidad												
			Primero	Crema de calabaza												14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha												14
		Viernes	Guarnición	Arroz pilaf							9					
			Primero	Garbanzos estofados												14
			Segundo	Merluza a la meniere	1		4				9					14
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14

# Menú Sin leche bebida

Colegio Cemu

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Patatas guisadas con chorizo Hamburguesa al horno/plancha Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	03 Tallarines con salsa de tomate casera Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	04 Potaje de garbanzos Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de calabacín Pollo estofado Macarrones en blanco Fruta fresca de temporada y pan	06 Arroz tres delicias Merluza a la vizcaína Brócoli al vapor Yogur sabor y pan
09 Crema de coliflor Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	10 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan	11 Arroz a banda Palometa en salsa napolitana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	12 Lentejas guisadas con chorizo Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	13 Espirales gratinados con queso Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
16 Crema de verduras Ragout de cerdo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	17 Espaguetis aglio-olio Merluza en salsa verde con guisantes Zanahoria baby salteada Yogur sabor y pan	18 Arroz con salsa de tomate. Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	19 Sopa de pescado con estrellitas Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	20 Verduras asadas Alubias pintas con arroz - Yogur sabor y pan
23 Guiso de lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	24 Paella de pollo Salmón al horno Brócoli al vapor Yogur sabor y pan	25 Judías verdes al ajillo Huevos villarroy Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	26 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	27 Macarrones con salsa de tomate casera Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin leche bebida

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	CACAHUETES	FRUTOS SECOS	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
Sin leche bebida	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con chorizo	1	2	3					9				14	
		Segundo		Hamburguesa al horno/plancha	2	3						9				14	
		Guarnición		Ensalada de tomate fresco													
		Martes	Primero	Tallarines con salsa de tomate casera	1						9		11				14
		Segundo		Merluza al horno con salsa de limón	1			4									14
		Guarnición		Ensalada de lechuga													14
		Miércoles	Primero	Potaje de garbanzos													14
		Segundo		Tortilla francesa con queso		2	3					9					14
		Guarnición		Ensalada de lechuga y maíz dulce													14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín													14
		Segundo		Pollo estofado													14
		Guarnición		Macarrones en blanco	1						9		11				14
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3				9						14
		Segundo		Merluza a la vizcaína			4										14
		Guarnición		Brócoli al vapor													14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de coliflor													14
		Segundo		Magro de cerdo con tomate													14
		Guarnición		Patatas fritas													14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1						9		11				14
		Segundo		Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3				9						14
		Guarnición		-													14
		Miércoles	Primero	Arroz a banda					5	6							14
		Segundo		Palometa en salsa napolitana			4										14
		Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria rallada													14
		Jueves	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3				9						14
		Segundo		Revuelto de huevo		3											14
		Guarnición		Ensalada de lechuga													14
		Viernes	Primero	Espirales gratinados con queso	1	2	3				9		11				14
		Segundo		Abadejo en adobo de limón frito	1		4				10	11					14
		Guarnición		Ensalada de lechuga y maíz dulce													14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras													14
		Segundo		Ragout de cerdo	1												14
		Guarnición		Patatas dado													14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1						9		11				14
		Segundo		Merluza en salsa verde con guisantes			4										14
		Guarnición		Zanahoria baby salteada													14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate.													14
		Segundo		Revuelto de huevo y queso fundido	2	3					9						14
		Guarnición		Ensalada de lechuga y remolacha													14
		Jueves	Primero	Sopa de pescado con estrellitas	1		4				9		11	12			14
		Segundo		Jamoncitos de pollo al horno													14
		Guarnición		Patatas cocidas													14
		Viernes	Primero	Verduras asadas													14
		Segundo		Alubias pintas con arroz													14
		Guarnición		-													14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1												14
		Segundo		Pechuga de pollo a la plancha													14
		Guarnición		Ensalada de tomate fresco													14
		Martes	Primero	Paella de pollo					4								14
		Segundo		Salmón al horno													14
		Guarnición		Brócoli al vapor													14
		Miércoles	Primero	Judías verdes al ajillo													14
		Segundo		Huevos villarroy	1	2	3	4	5	6		9					14
		Guarnición		Ensalada de lechuga y maíz dulce													14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1						9		11				14
		Segundo		Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3				9						14
		Guarnición		Lechuga, maíz y aceitunas													14
		Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1						9		11				14
		Segundo		Merluza a la vizcaína			4										14
		Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria rallada													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	Crema de calabaza													14
		Segundo		Pechuga de pollo a la plancha													14
		Guarnición		Arroz pilaf							9						14
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados													14
		Segundo		Merluza a la meniere	1		4				9						14
		Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco													14

# Menú Sin melón, naranja, mandadrina

Colegio Cemu

Febrero 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Patatas guisadas con chorizo	Tallarines con salsa de tomate casera	Potaje de garbanzos	Crema de calabacín	Arroz tres delicias
Hamburguesa al horno/plancha	Merluza al horno con salsa de limón	Tortilla francesa con queso	Pollo estofado	Merluza a la vizcaína
Ensalada de tomate fresco	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Macarrones en blanco	Brócoli al vapor
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Crema de coliflor	Sopa casera de cocido con fideos	Arroz a banda	Lentejas guisadas con chorizo	Espirales gratinados con queso
Magro de cerdo con tomate	Cocido completo al estilo tradicional	Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo	Abadejo en adobo de limón frito
Patatas fritas	-	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Crema de verduras	Espaguetis aglio-olio	Arroz con salsa de tomate.	Sopa de pescado con estrellitas	Verduras asadas
Ragout de cerdo	Merluza en salsa verde con guisantes	Revuelto de huevo y queso fundido	Jamoncitos de pollo al horno	Alubias pintas con arroz
Patatas dado	Zanahoria baby salteada	Ensalada de lechuga y remolacha	Patatas cocidas	-
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Guiso de lentejas con verduras	Paella de pollo	Judías verdes al ajillo	Sopa casera de cocido con fideos	Macarrones con salsa de tomate casera
Pechuga de pollo a la plancha	Salmón al horno	Huevos villarroy	Cocido completo al estilo tradicional	Merluza a la vizcaína
Ensalada de tomate fresco	Brócoli al vapor	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Lechuga, maíz y aceitunas	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan
02	03	04	05	06
				

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin melón, naranja, mandarina

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	CACAHUETES	FRUTOS SECOS	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin melón, naranja, mandarina	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con chorizo	1	2	3					9					14	
			Segundo	Hamburguesa al horno/plancha	2	3						9					14	
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Martes	Primero	Tallarines con salsa de tomate casera	1							9		11			14	
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Miércoles	Primero	Potaje de garbanzos													14	
			Segundo	Tortilla francesa con queso	2	3						9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14	
		Jueves	Primero	Crema de calabacín													14	
			Segundo	Pollo estofado													14	
			Guarnición	Macarrones en blanco	1							9		11				
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3					9					14	
			Segundo	Merluza a la vizcaína			4										14	
			Guarnición	Brócoli al vapor														
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de coliflor													14	
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9		11				
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3					9					14	
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a banda					5	6							14	
			Segundo	Palometa en salsa napolitana			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada													14	
		Jueves	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3					9					14	
			Segundo	Revuelto de huevo		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Viernes	Primero	Espirales gratinados con queso	1	2	3					9		11				
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1		4					10	11				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras													14	
			Segundo	Ragout de cerdo	1												14	
			Guarnición	Patatas dado													14	
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1							9		11				
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes			4											
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate.														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido	2	3						9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14	
		Jueves	Primero	Sopa de pescado con estrellitas	1		4					9		11	12		14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Patatas cocidas														
		Viernes	Primero	Verduras asadas													14	
			Segundo	Alubias pintas con arroz													14	
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1												14	
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Martes	Primero	Paella de pollo					4									
			Segundo	Salmón al horno														
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Miércoles	Primero	Judías verdes al ajillo														
			Segundo	Huevos villarroy	1	2	3	4	5	6		9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14	
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9		11				
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3					9					14	
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas													14	
		Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1							9		11				
			Segundo	Merluza a la vizcaína			4										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada													14	
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza													14	
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Arroz pilaf								9						
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados													14	
			Segundo	Merluza a la meniere	1		4					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14	

# Menú Sin kiwi,piña

Colegio Cemu

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Patatas guisadas con chorizo Hamburguesa al horno/plancha Ensalada de tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	03 Tallarines con salsa de tomate casera Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	04 Potaje de garbanzos Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan	05 Crema de calabacín Pollo estofado Macarrones en blanco Fruta fresca permitida y pan	06 Arroz tres delicias Merluza a la vizcaína Brócoli al vapor Yogur natural y pan
09 Crema de coliflor Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan	10 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur natural y pan	11 Arroz a banda Palometa en salsa napolitana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	12 Lentejas guisadas con chorizo Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	13 Espirales gratinados con queso Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan
16 Crema de verduras Ragout de cerdo Patatas dado Fruta fresca permitida y pan	17 Espaguetis aglio-olio Merluza en salsa verde con guisantes Zanahoria baby salteada Yogur natural y pan	18 Arroz con salsa de tomate. Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan	19 Sopa de pescado con estrellitas Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Fruta fresca permitida y pan	20 Verduras asadas Alubias pintas con arroz - Yogur natural y pan
23 Guiso de lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	24 Paella de pollo Salmón al horno Brócoli al vapor Yogur natural y pan	25 Judías verdes al ajillo Huevos villarroy Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan	26 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca permitida y pan	27 Macarrones con salsa de tomate casera Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan
02	03	04	05	06

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin kiwi,piña

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	CACAHUETES	FRUTOS SECOS	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA
Sin kiwi,piña	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con chorizo	1	2	3					9			14
			Segundo	Hamburguesa al horno/plancha	2	3						9			14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco											
		Martes	Primero	Tallarines con salsa de tomate casera	1						9		11		
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4							
			Guarnición	Ensalada de lechuga											14
		Miércoles	Primero	Potaje de garbanzos											14
			Segundo	Tortilla francesa con queso	2	3					9				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce											14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín											14
			Segundo	Pollo estofado											14
			Guarnición	Macarrones en blanco	1						9		11		
Semana 2	Viernes	Lunes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3				9				14
			Segundo	Merluza a la vizcaína			4								14
			Guarnición	Brócoli al vapor											
		Martes	Primero	Crema de coliflor											14
			Segundo	Magro de cerdo con tomate											
			Guarnición	Patatas fritas											
		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	Arroz a banda				5	6						14
			Segundo	Palometa en salsa napolitana			4								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada											14
Semana 3	Viernes	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3				9				14
			Segundo	Revuelto de huevo		3									
			Guarnición	Ensalada de lechuga											14
		Martes	Primero	Espirales gratinados con queso	1	2	3				9		11		
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1		4				10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce											14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras											14
			Segundo	Ragout de cerdo	1										14
			Guarnición	Patatas dado											14
		Jueves	Primero	Espaguetis aglio-olio	1						9		11		
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes			4								
			Guarnición	Zanahoria baby salteada											
Semana 4	Viernes	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate.											
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido	2	3					9				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha											14
		Martes	Primero	Sopa de pescado con estrellitas	1		4				9		11		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno											14
			Guarnición	Patatas cocidas											14
		Jueves	Primero	Verduras asadas											14
			Segundo	Alubias pintas con arroz											14
			Guarnición	-											
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1										14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha											
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco											
Semana 5	Viernes	Lunes	Primero	Paella de pollo				4							
			Segundo	Salmón al horno											
			Guarnición	Brócoli al vapor											
		Martes	Primero	Judías verdes al ajillo											
			Segundo	Huevos villarroy	1	2	3	4	5	6	9				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce											14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1						9		11		
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3				9				14
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas											14
		Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1						9		11		
			Segundo	Merluza a la vizcaína			4								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada											14
Semana 6	Viernes	Lunes	Primero	Vacaciones de navidad											
			Segundo	-											
			Guarnición	Vacaciones de navidad											
		Martes	Primero	-											
			Segundo	-											
			Guarnición	Vacaciones de navidad											
		Miércoles	Primero	-											
			Segundo	-											
			Guarnición	Vacaciones de navidad											
		Jueves	Primero	Crema de calabaza											14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha											
			Guarnición	Arroz pilaf							9				
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados											14
			Segundo	Merluza a la meniere	1		4				9				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco											14

# Menú Sin legumbres, pescado

Colegio Cemu

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Muslitos de pollo en salsa Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	03 Crema de hortalizas Tallarines sin soja con tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	04 Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de calabacín Pollo estofado Macarrones sin soja en blanco salteados Fruta fresca de temporada y pan	06 Arroz con verduras Revuelto de huevo y calabacín Brócoli al vapor Yogur sabor y pan
09 Crema de coliflor Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	10 Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Yogur sabor y pan	11 Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	12 Pisto de verduras hortelano Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	13 Espirales sin soja con tomate Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
16 Crema de calabaza y calabacín Ragout de cerdo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	17 Brócoli salteado con zanahoria Espaguetis sin soja aglio-olio - Yogur sabor y pan	18 Arroz con salsa de tomate. Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	19 Sopa de ave con fideos sin soja Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	20 Verduras asadas Arroz salteado con champiñones - Yogur sabor y pan
23 Crema de calabacín Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	24 Arroz con pollo y verduras Filete de pavo en salsa Brócoli al vapor Yogur sabor y pan	25 Pisto de verduras hortelano Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	26 Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria Lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	27 Macarrones sin soja aglio-olio Revuelto de huevo y champiñones Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06

## Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres, pescado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin legumbres, pe:	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria, lechuga	1													14
			Segundo	Muslitos de pollo en salsa														
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Martes	Primero	Crema de hortalizas														14
			Segundo	Tallarines sin soja con tomate	1													11
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Tortilla francesa		3												3
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Pollo estofado														14
			Guarnición	Macarrones sin soja en blanco salteados														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín		3												
			Guarnición	Brócoli al vapor														
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de coliflor														14
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1												11	12
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanahoria														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														
		Jueves	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Revuelto de huevo		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Espirales sin soja con tomate	1													11
			Segundo	Filete de pavo en salsa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza y calabacín														14
			Segundo	Ragout de cerdo	1													
			Guarnición	Patatas dado														14
		Martes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria														
			Segundo	Espaguetis sin soja aglio-olio	1												11	12
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate.														
			Segundo	Revuelto de huevo		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1												11	12
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														14
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Viernes	Primero	Verduras asadas														
			Segundo	Arroz salteado con champiñones														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Martes	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Filete de pavo en salsa														
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1												11	12
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin soja aglio-olio	1												11	
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Arroz blanco														
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz													12	14
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14

# Menú Vegetariano

Colegio Cemu

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Menestra de verduras salteada Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	03 Crema de hortalizas Tallarines con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	04 Potaje de garbanzos Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de calabacín Macarrones con pisto - Fruta fresca de temporada y pan	06 Arroz con verduras Revuelto de huevo y calabacín Brócoli al vapor Yogur sabor y pan
09 Crema de coliflor Tortilla francesa Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	10 Sopa de verduras con fideos Garbanzos estofados - Yogur sabor y pan	11 Pisto de verduras hortelano Arroz con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	12 Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	13 Puré de patata Espirales gratinados con queso Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
16 Crema de verduras Tortilla de patata y cebolla - Fruta fresca de temporada y pan	17 Verdura tricolor al aceite de ajo Espaguetis aglio-olio - Yogur sabor y pan	18 Arroz con salsa de tomate. Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	19 Sopa de verduras con fideos Pisto a la bilbaína con patata - Fruta fresca de temporada y pan	20 Verduras asadas Alubias pintas con arroz - Yogur sabor y pan
23 Crema de calabacín Guiso de lentejas con verduras Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	24 Brócoli al vapor Arroz salteado con champiñones - Yogur sabor y pan	25 Judías verdes al ajillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	26 Sopa de verduras con fideos Garbanzos estofados Lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	27 Macarrones con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y champiñones Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Vegetariano

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	CACAHUETES	FRUTOS SECOS	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
Vegetariano	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria, lechuga y tomate													14
			Segundo	Menestra de verduras salteada													
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco													
		Martes	Primero	Crema de hortalizas													14
			Segundo	Tallarines con salsa de tomate casera	1										9	11	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14
		Miércoles	Primero	Potaje de garbanzos													14
			Segundo	Tortilla francesa con queso	2	3									9		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín													14
			Segundo	Macarrones con pisto	1										9	11	
			Guarnición	-													
		Viernes	Primero	Arroz con verduras													
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín	3												
			Guarnición	Brócoli al vapor													
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de coliflor													14
			Segundo	Tortilla francesa	3												
			Guarnición	Patatas fritas													
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3								9	11	12
			Segundo	Garbanzos estofados													14
			Guarnición	-													
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras hortelano													
			Segundo	Arroz con verduras													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada													14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1												14
			Segundo	Revuelto de huevo	3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14
		Viernes	Primero	Puré de patata	2										9		14
			Segundo	Espirales gratinados con queso	1	2	3								9	11	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla	3												
			Guarnición	-													
		Martes	Primero	Verdura tricolor al aceite de ajo													14
			Segundo	Espaguetis aglio-olio	1										9	11	
			Guarnición	-													
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate.													
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido	2	3									9		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3								9	11	12
			Segundo	Pisto a la bilbaína con patata	3												14
			Guarnición	-													
		Viernes	Primero	Verduras asadas													14
			Segundo	Alubias pintas con arroz													
			Guarnición	-													
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín													14
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1												14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco													
		Martes	Primero	Brócoli al vapor													
			Segundo	Arroz salteado con champiñones													
			Guarnición	-													
		Miércoles	Primero	Judías verdes al ajillo													
			Segundo	Tortilla francesa	3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3								9	11	12
			Segundo	Garbanzos estofados													14
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas													14
		Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1										9	11	
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones	3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada													14
	Semana 5	Lunes	Primero	-													
			Segundo	-													
			Guarnición	Vacaciones de navidad													
		Martes	Primero	-													
			Segundo	-													
			Guarnición	Vacaciones de navidad													
		Miércoles	Primero	-													
			Segundo	-													
			Guarnición	Vacaciones de navidad													
		Jueves	Primero	Crema de calabaza													14
			Segundo	Arroz con verduras													
			Guarnición	-													
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados													14
			Segundo	Tortilla francesa	3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14

## Menú Sin cerdo

Colegio Cemu

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Muslitos de pollo en salsa Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	03 Tallarines con salsa de tomate casera Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	04 Potaje de garbanzos Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de calabacín Pollo estofado Macarrones en blanco Fruta fresca de temporada y pan	06 Arroz con verduras Merluza a la vizcaína Brócoli al vapor Yogur sabor y pan
09 Crema de coliflor Pollo con tomate Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	10 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan	11 Arroz a banda Palometa en salsa napolitana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	12 Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	13 Espirales gratinados con queso Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
16 Crema de verduras Estofado de pavo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	17 Espaguetis aglio-olio Merluza en salsa verde con guisantes Zanahoria baby salteada Yogur sabor y pan	18 Arroz con salsa de tomate. Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	19 Sopa de pescado con estrellitas Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	20 Verduras asadas Alubias pintas con arroz - Yogur sabor y pan
23 Guiso de lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	24 Paella de pollo Salmón al horno Brócoli al vapor Yogur sabor y pan	25 Judías verdes al ajillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	26 Sopa de fideos con caldo casero Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	27 Macarrones con salsa de tomate casera Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS SECOS	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria, lechuga y tomate	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Segundo	Muslitos de pollo en salsa														
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Martes	Primero	Tallarines con salsa de tomate casera	1								9		10	11		14
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Potaje de garbanzos														14
			Segundo	Tortilla francesa con queso	2	3							9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Pollo estofado														14
			Guarnición	Macarrones en blanco	1								9		10	11		
		Viernes	Primero	Arroz con verduras								4						14
			Segundo	Merluza a la vizcaína														14
			Guarnición	Brócoli al vapor														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de coliflor														14
			Segundo	Pollo con tomate														14
			Guarnición	Patatas fritas														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		10	11	12	14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a banda					5	6								14
			Segundo	Palometa en salsa napolitana		4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo		3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Espirales gratinados con queso	1	2	3						9		10	11	12	14
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1		4							10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Estofado de pavo														14
			Guarnición	Patatas dado														14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1								9		10	11		
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes		4												
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate.														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido	2	3							9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Sopa de pescado con estrellitas	1		4						9		10	11	12	14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														14
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Viernes	Primero	Verduras asadas														14
			Segundo	Alubias pintas con arroz														14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Martes	Primero	Paella de pollo					4									
			Segundo	Salmón al horno														
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Miércoles	Primero	Judías verdes al ajillo														
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1								9		10	11	12	14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1								9		10	11		
			Segundo	Merluza a la vizcaína		4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														14
			Guarnición	Arroz pilaf								9						
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados									9					14
			Segundo	Merluza a la meniere	1		4						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14