

Menú Basal

IN SITU ZAMORA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Macarrones con chorizo Hamburguesa a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan Kcal: 836,238 prot (g): 24,392 lip (g): 37,17 hc (g): 79,234	
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Caballa en escabeche Lechuga iceberg Yogur sabor y pan Kcal: 791,269 prot (g): 31,287 lip (g): 30,643 hc (g): 95,477	Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla 0 Fruta fresca y pan Kcal: 605,35 prot (g): 22,933 lip (g): 17,111 hc (g): 82,405	Crema de zanahoria Cordón bleu de pollo Lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 632,986 prot (g): 15,628 lip (g): 30,859 hc (g): 70,129	Sopa de cocido con fideos Cocido completo 0 Fruta fresca y pan Kcal: 648,164 prot (g): 23,472 lip (g): 18,323 hc (g): 90,343	Patatas guisadas Merluza en salsa verde 0 Yogur sabor y pan Kcal: 500,191 prot (g): 25,448 lip (g): 11,838 hc (g): 70,392
19	20	21	22	23
Macarrones con tomate Merluza al horno con ajo y perejil 0 Yogur sabor y pan Kcal: 586,712 prot (g): 27,786 lip (g): 15,255 hc (g): 82,349	Garbanzos con verduras Filete de cerdo a la plancha 0 Fruta fresca y pan Kcal: 632,621 prot (g): 38,122 lip (g): 18,706 hc (g): 71,455	Sopa de letras Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 543,935 prot (g): 30,578 lip (g): 17,963 hc (g): 62,377	Alubias con verduras Tortilla francesa con chorizo 0 Fruta fresca y pan Kcal: 628,052 prot (g): 26,621 lip (g): 24,077 hc (g): 67,867	Crema de calabaza Salmón a la plancha Lechuga iceberg Yogur sabor y pan Kcal: 535,974 prot (g): 25,552 lip (g): 22,56 hc (g): 55,795
26	27	28	29	30
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Lechuga y tomate Yogur sabor y pan Kcal: 621,319 prot (g): 33,439 lip (g): 20,679 hc (g): 75,693	Arroz con salsa de tomate Skipper de bacalao Lechuga iceberg Fruta fresca y pan Kcal: 669,898 prot (g): 19,643 lip (g): 21,709 hc (g): 96,467	Coliflor al ajoarriero Lomo adobado a la plancha 0 Fruta fresca y pan Kcal: 341,826 prot (g): 17,08 lip (g): 8,753 hc (g): 45,815	Sopa de cocido con fideos Cocido completo 0 Fruta fresca y pan Kcal: 648,164 prot (g): 23,472 lip (g): 18,323 hc (g): 90,343	Puré de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros 0 Yogur sabor y pan Kcal: 499,566 prot (g): 25,758 lip (g): 11,976 hc (g): 69,163
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

SEGUNDOS PLATOS

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

.....

 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	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOIA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Jueves	Primero	Macarrones con chorizo	1	2	3						9	11				14
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Calamar anillas a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Semana 3	Lunes	Arroz con salsa de tomate	1													
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4										14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
			Martes	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	0														
			Miércoles	Crema de zanahoria	1	2	3	4	5	6			9					14
	Semana 4	Jueves	Segundo	Cordón bleu de pollo	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
			Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9	11				
		Viernes	Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
			Martes	Patatas guisadas								4						
		Semana 5	Segundo	Merluza en salsa verde								4						
			Guarnición	0														
			Lunes	Macarrones con tomate	1								9	11				
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil			4											
			Guarnición	0														
			Martes	Garbanzos con verduras								2			9			14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha			2								9			
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9	11	12			
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														
		Jueves	Primero	Alubias con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa con chorizo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Salmón a la plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Semana 4	Lunes	Lentejas a la hortelana	1													14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
			Martes	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
			Miércoles	Coliflor al ajoarriero														
		Jueves	Segundo	Lomo adobado a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
			Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9	11				
		Viernes	Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
			Primero	Puré de verduras y hortalizas								4						
		Semana 5	Segundo	Merluza en salsa de puerros								4						
			Guarnición	0														
			Martes	Primero	0													
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
		Semana 5	Primero	0														
			Segundo	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														

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	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOIA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

Menú Baja en colesterol

IN SITU ZAMORA
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con tomate Filete de cerdo a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Fogonero al horno Lechuga y tomate Yogur desnatado sabor y pan
12 Arroz con salsa de tomate Caballa a la plancha Lechuga iceberg Yogur desnatado sabor y pan	13 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	14 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	15 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	16 Patatas guisadas Merluza en salsa verde - Yogur desnatado sabor y pan
19 Macarrones con tomate Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur desnatado sabor y pan	20 Garbanzos con verduras Filete de cerdo a la plancha - Fruta fresca y pan	21 Sopa de ave con letras Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	22 Alubias con verduras Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	23 Crema de calabaza Salmón a la plancha Lechuga iceberg Yogur desnatado sabor y pan
26 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Lechuga y tomate Yogur desnatado sabor y pan	27 Arroz con salsa de tomate Bacalao al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	28 Coliflor al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca y pan	29 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	30 Puré de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Yogur desnatado sabor y pan
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.

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura
	 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Baja en colesterol						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	ALTRAMUCUS	SUFRUTOS		
Baja en colesterol	Semana 1	Lunes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
		Martes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
		Miércoles	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Semana 2	Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1												3	9	11		
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha	2																
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz													4				
			Segundo	Fogonero al horno														4			
			Guarnición	Lechuga y tomate																14	
Semana 3	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
			Segundo	Caballa a la plancha													4				
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1																
			Segundo	Tortilla francesa													3				
			Guarnición	-																	
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																	
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																	
			Guarnición	Lechuga y tomate																14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1													3	9	11	
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera																14	
			Guarnición	-																	
		Viernes	Primero	Patatas guisadas													4				
			Segundo	Merluza en salsa verde														4			
			Guarnición	-																	
Semana 4	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1												3	9	11		
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil													4				
			Guarnición	-																	
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras																14	
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha													2		9		
			Guarnición	-																	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras	1	2	3										9	11	12	14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																14	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																	
		Jueves	Primero	Alubias con verduras													3				
			Segundo	Tortilla francesa														3			
			Guarnición	-																	
		Viernes	Primero	Crema de calabaza													4				
			Segundo	Salmón a la plancha														4			
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
Semana 5	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1																
			Segundo	Tortilla francesa													3				
			Guarnición	Lechuga y tomate																14	
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate													4				
			Segundo	Bacalao al horno														4			
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
		Miércoles	Primero	Coliflor al ajoarriero																14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
			Guarnición	-																	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1												3	9	11		
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera																14	
			Guarnición	-																	
		Viernes	Primero	Puré de verduras y hortalizas													4				
			Segundo	Merluza en salsa de puerros														4			
			Guarnición	-																	

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Baja en colesterol

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	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Diabética

IN SITU ZAMORA
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con tomate Filete de cerdo a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Fogonero al horno Lechuga y tomate Yogur desnatado natural y pan
12 Arroz con salsa de tomate Caballa a la plancha Lechuga iceberg Yogur desnatado natural y pan	13 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	14 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	15 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	16 Patatas guisadas Merluza en salsa verde - Yogur desnatado natural y pan
19 Macarrones con tomate Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur desnatado natural y pan	20 Garbanzos con verduras Filete de cerdo a la plancha - Fruta fresca y pan	21 Sopa de ave con letras Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	22 Alubias con verduras Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	23 Crema de calabaza Salmón a la plancha Lechuga iceberg Yogur desnatado natural y pan
26 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Lechuga y tomate Yogur desnatado natural y pan	27 Arroz con salsa de tomate Bacalao al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	28 Coliflor al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca y pan	29 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	30 Puré de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Yogur desnatado natural y pan
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.

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura
	 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Diabética						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	ALTRAMUCUS	SUFRUTOS	
Diabética	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Semana 2	Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1											3	9	11		
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha	2												3	9		
			Guarnición	Lechuga iceberg															14	
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz											4					14
			Segundo	Fogonero al horno												4				14
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
		Semana 3	Lunes	Arroz con salsa de tomate												4				
			Segundo	Caballa a la plancha												4				
			Guarnición	Lechuga iceberg															14	
			Martes	Lentejas a la hortelana	1															14
			Segundo	Tortilla francesa											3					
			Guarnición	-																
			Miércoles	Crema de zanahoria																14
		Jueves	Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																14
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
			Primero	Sopa de cocido con fideos	1												3	9	11	
		Viernes	Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera																14
			Guarnición	-																
			Lunes	Patatas guisadas												4				
	Semana 4	Segundo	Merluza en salsa verde																	
			Guarnición	-																
			Martes	Garbanzos con verduras																14
		Miércoles	Segundo	Filete de cerdo a la plancha	2												3			
			Guarnición	-																
			Primero	Sopa de ave con letras	1	2	3										3	11	12	14
		Jueves	Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
			Primero	Alubias con verduras												3				
		Viernes	Segundo	Tortilla francesa																14
			Guarnición	-																
			Primero	Crema de calabaza												4				
		Lunes	Segundo	Salmón a la plancha																14
			Guarnición	Lechuga iceberg																
			Primero	Lentejas a la hortelana	1															14
	Semana 5	Segundo	Segundo	Tortilla francesa											3					14
			Guarnición	Lechuga y tomate																
			Martes	Arroz con salsa de tomate											4					14
		Miércoles	Segundo	Bacalao al horno												4				
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
			Primero	Coliflor al ajoarriero																14
		Jueves	Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	-																
			Primero	Sopa de cocido con fideos	1												3	9	11	
		Viernes	Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera																14
			Guarnición	-																
			Primero	Puré de verduras y hortalizas												4				
		Lunes	Segundo	Merluza en salsa de puerros																
			Guarnición	-																
			Primero	-																
	Semana 6	Martes	Segundo	-																
			Guarnición	-																
			Primero	-																
		Miércoles	Segundo	-																
			Guarnición	-																
			Primero	-																
		Jueves	Segundo	-																
			Guarnición	-																
			Primero	-																
		Viernes	Segundo	-																
			Guarnición	-																
			Primero	-																
		Sábado	Segundo	-																
			Guarnición	-																
			Primero	-																
		Domingo	Segundo	-																
			Guarnición	-																
			Primero	-																

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Diabética

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	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin carne

IN SITU ZAMORA
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con tomate Bacalao al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Calamar anillas a la romana Lechuga y tomate Yogur sabor y pan
12 Arroz con salsa de tomate Caballa en escabeche Lechuga iceberg Yogur sabor y pan	13 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla - Fruta fresca y pan	14 Crema de zanahoria Tilapia al horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	15 Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	16 Patatas guisadas Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan
19 Macarrones con tomate Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur sabor y pan	20 Garbanzos con verduras Revuelto de huevo - Fruta fresca y pan	21 Sopa de verduras con letras Limanda al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	22 Alubias con verduras Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	23 Crema de calabaza Salmón a la plancha Lechuga iceberg Yogur sabor y pan
26 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Lechuga y tomate Yogur sabor y pan	27 Arroz con salsa de tomate Skipper de bacalao Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	28 Coliflor al ajoarriero Revuelto de huevo - Fruta fresca y pan	29 Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	30 Puré de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Yogur sabor y pan
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.

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura
	 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne						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	ALTRAMUCUS	SUFRUTOS
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 2	Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9	11					
			Segundo	Bacalao al horno		4													
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz	1	2	3	4	5	6			9						14
			Segundo	Calamar anillas a la romana	1	2	3	4	5	6			9						14
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate		4													14
			Segundo	Caballa en escabeche	1														14
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
	Semana 3	Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3													
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Tilapia al horno		4													
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3						9	11	12				
			Segundo	Garbanzos con verduras															14
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Patatas guisadas															
			Segundo	Merluza en salsa verde		4													
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9	11					
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil		4													
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras															14
			Segundo	Revuelto de huevo		3													
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con letras	1								9	11	12	14			
			Segundo	Limanda al horno		4													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Jueves	Primero	Alubias con verduras															
			Segundo	Tortilla francesa		3													
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Salmón a la plancha		4													
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Tortilla francesa		3													
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6									14
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
		Miércoles	Primero	Coliflor al ajoarriero															
			Segundo	Revuelto de huevo		3													
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3						9	11	12				
			Segundo	Garbanzos con verduras															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Puré de verduras y hortalizas															
			Segundo	Merluza en salsa de puerros		4													
			Guarnición	-															
		Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin fructosa

IN SITU ZAMORA
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con aceite de oliva y queso rallado Filete de cerdo a la plancha Lechuga iceberg Yogur natural y pan	Arroz salteado con champiñones Fogonero al horno Lechuga y aceitunas Yogur natural y pan
12 Arroz salteado Caballa a la plancha Lechuga iceberg Yogur natural y pan	13 Brócoli salteado con patatas Tortilla francesa - Yogur natural y pan	14 Crema de champiñón Pechuga de pollo a la plancha Lechuga y apio Yogur natural y pan	15 Sopa de ave con fideos Filete de cerdo a la plancha Col con patatas salteada Yogur natural y pan	16 Acelgas con patatas salteadas Filete de merluza a la plancha Ensalada de escarola Yogur natural y pan
19 Macarrones con aceite de oliva y queso rallado Filete de merluza a la plancha Ensalada de escarola Yogur natural y pan	20 Col con patatas salteada Filete de cerdo a la plancha - Yogur natural y pan	21 Sopa de ave con letras Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y apio Yogur natural y pan	22 Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa - Yogur natural y pan	23 Crema de brócoli Salmón a la plancha Lechuga iceberg Yogur natural y pan
26 Acelgas con patatas salteadas Tortilla francesa Lechuga y aceitunas Yogur natural y pan	27 Arroz salteado con champiñones Bacalao al horno Lechuga iceberg Yogur natural y pan	28 Brócoli al vapor Cinta de lomo a la plancha - Yogur natural y pan	29 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo a la plancha Col con patatas salteada Yogur natural y pan	30 Crema de espinacas Filete de merluza a la plancha Ensalada de escarola Yogur natural y pan
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.

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura
	 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin fructosa

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	ALTRAMUCUS	SUFRUTOS
Sin fructosa	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con aceite de oliva y queso rallado	1	2	3						5		11			
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha		2							9					
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones									4					
			Segundo	Fogonero al horno														14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz salteado														
			Segundo	Caballa a la plancha									4					
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Brócoli salteado con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa									3					
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y apio														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha		2												14
			Guarnición	Col con patatas salteada														14
		Viernes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha									4					14
			Guarnición	Ensalada de escarola														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones con aceite de oliva y queso rallado	1	2	3						5		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha									4					
			Guarnición	Ensalada de escarola														14
		Martes	Primero	Col con patatas salteada														14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha									2					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras	1	2	3						5		11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y apio														14
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Tortilla francesa									3					
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de brócoli														14
			Segundo	Salmón a la plancha									4					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														14
			Segundo	Tortilla francesa									3					14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones														14
			Segundo	Bacalao al horno									4					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Col con patatas salteada														14
		Viernes	Primero	Crema de espinacas														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha									4					14
			Guarnición	Ensalada de escarola														14
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin fructosa

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	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin frutos secos

IN SITU ZAMORA
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con chorizo Hamburguesa a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Calamar anillas a la romana Lechuga y tomate Yogur sabor y pan
12 Arroz con salsa de tomate Caballa en escabeche Lechuga iceberg Yogur sabor y pan	13 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla - Fruta fresca y pan	14 Crema de zanahoria Cordón bleu de pollo Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	15 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	16 Patatas guisadas Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan
19 Macarrones con tomate Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur sabor y pan	20 Garbanzos con verduras Filete de cerdo a la plancha - Fruta fresca y pan	21 Sopa de ave con letras Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	22 Alubias con verduras Tortilla de chorizo - Fruta fresca y pan	23 Crema de calabaza Salmón a la plancha Lechuga iceberg Yogur sabor y pan
26 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Lechuga y tomate Yogur sabor y pan	27 Arroz con salsa de tomate Skipper de bacalao Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	28 Coliflor al ajoarriero Lomo adobado a la plancha - Fruta fresca y pan	29 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	30 Puré de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Yogur sabor y pan
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.

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura
	 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

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	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRUTOS	
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Macarrones con chorizo	1	2	3					9	11		14				
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3					9			14				
			Guarnición	Lechuga iceberg											14				
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz	1	2	3	4	5	6									
			Segundo	Calamar anillas a la romana	1	2	3	4	5	6		9			14				
			Guarnición	Lechuga y tomate											14				
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4										14	
			Guarnición	Lechuga iceberg														14	
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Cordón bleu de pollo	1	2	3	4	5	6		9						14	
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1							9	11						
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9						14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Patatas guisadas															
			Segundo	Merluza en salsa verde			4												
			Guarnición	-															
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1							9	11						
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil			4												
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras														14	
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha		2						9							
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras	1	2	3					9	11	12				14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14	
		Jueves	Primero	Alubias con verduras															
			Segundo	Tortilla de chorizo	1	2	3					9						14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Salmón a la plancha			4												
			Guarnición	Lechuga iceberg														14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Tortilla francesa			3											14	
			Guarnición	Lechuga y tomate															
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate								9						14	
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6								14	
			Guarnición	Lechuga iceberg														14	
		Miércoles	Primero	Coliflor al ajoarriero														14	
			Segundo	Lomo adobado a la plancha	1	2	3					9						14	
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1							9	11						
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9						14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Puré de verduras y hortalizas															
			Segundo	Merluza en salsa de puerros			4												
			Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															

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	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURFOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin gluten

IN SITU ZAMORA
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones sin gluten con tomate Filete de cerdo a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas con arroz Fogonero al horno Lechuga y tomate Yogur sabor y pan sin gluten
12 Arroz con salsa de tomate Caballa a la plancha Lechuga iceberg Yogur sabor y pan sin gluten	13 Guisantes con zanahoria Tortilla de patata y cebolla - Fruta fresca y pan sin gluten	14 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	15 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan sin gluten	16 Patatas guisadas Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan sin gluten
19 Macarrones sin gluten con tomate Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur sabor y pan sin gluten	20 Garbanzos con verduras Filete de cerdo a la plancha - Fruta fresca y pan sin gluten	21 Sopa de ave con pasta sin gluten Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	22 Alubias con verduras Tortilla francesa - Fruta fresca y pan sin gluten	23 Crema de calabaza Salmón a la plancha Lechuga iceberg Yogur sabor y pan sin gluten
26 Guisantes con zanahoria Tortilla francesa Lechuga y tomate Yogur sabor y pan sin gluten	27 Arroz con salsa de tomate Bacalao al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	28 Coliflor al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca y pan sin gluten	29 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan sin gluten	30 Puré de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Yogur sabor y pan sin gluten
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.

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura
	 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

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	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCUS	SUFRUTOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate										●				
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha										●				
			Guarnición	Lechuga iceberg														●
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz										●				●
			Segundo	Fogonero al horno										●				●
			Guarnición	Lechuga y tomate														●
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate										●				
			Segundo	Caballa a la plancha										●				
			Guarnición	Lechuga iceberg														●
		Martes	Primero	Guisantes con zanahoria														●
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla										●				●
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														●
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										●				●
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														●
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas										●				
			Segundo	Merluza en salsa verde									●					
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate										●				●
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil									●					●
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras														●
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha									●				●	●
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con pasta sin gluten										●			●	●
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														●
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														●
		Jueves	Primero	Alubias con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa									●					
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza										●				
			Segundo	Salmón a la plancha									●					
			Guarnición	Lechuga iceberg														●
	Semana 4	Lunes	Primero	Guisantes con zanahoria														●
			Segundo	Tortilla francesa									●					●
			Guarnición	Lechuga y tomate														●
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Bacalao al horno									●					
			Guarnición	Lechuga iceberg														●
		Miércoles	Primero	Coliflor al ajoarriero														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														●
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										●				●
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														●
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de verduras y hortalizas										●				
			Segundo	Merluza en salsa de puerros									●					
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

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	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU ZAMORA
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con tomate Filete de cerdo a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Fogonero al horno Lechuga y tomate Yogur sabor y pan
12 Arroz con salsa de tomate Caballa en escabeche Lechuga iceberg Yogur sabor y pan	13 Lentejas a la hortelana Filete de pollo al horno - Fruta fresca y pan	14 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	15 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	16 Patatas guisadas Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan
19 Macarrones con tomate Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur sabor y pan	20 Garbanzos con verduras Filete de cerdo a la plancha - Fruta fresca y pan	21 Sopa de ave con letras Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	22 Alubias con verduras Pechuga de pollo a la plancha - Fruta fresca y pan	23 Crema de calabaza Salmón a la plancha Lechuga iceberg Yogur sabor y pan
26 Lentejas a la hortelana Filete de pollo al horno Lechuga y tomate Yogur sabor y pan	27 Arroz con salsa de tomate Bacalao al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	28 Coliflor al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca y pan	29 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	30 Puré de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Yogur sabor y pan
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.

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura
	 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCUS	SUFRITO
Sin huevo (pasta si Semana 1)		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1									3		11		
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha		2							9					
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz									4					
			Segundo	Fogonero al horno														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
Semana 2		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate	1													
			Segundo	Caballa en escabeche	1								4					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									3		11		
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas									4					
			Segundo	Merluza en salsa verde														
			Guarnición	-														
Semana 3		Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1									3		11		
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil									4					
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha		2							5					
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras	1	2							5		11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con verduras														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza									4					
			Segundo	Salmón a la plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
Semana 4		Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Filete de pollo al horno														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate									4					
			Segundo	Bacalao al horno														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Coliflor al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								3		11			
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de verduras y hortalizas									4					
			Segundo	Merluza en salsa de puerros														
			Guarnición	-														
Semana 5		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin lactosa

IN SITU ZAMORA
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con tomate Filete de cerdo a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Fogonero al horno Lechuga y tomate Yogur de soja y pan
12 Arroz con salsa de tomate Caballa en escabeche Lechuga iceberg Yogur de soja y pan	13 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla - Fruta fresca y pan	14 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	15 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	16 Patatas guisadas Merluza en salsa verde - Yogur de soja y pan
19 Macarrones con tomate Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur de soja y pan	20 Garbanzos con verduras Filete de cerdo a la plancha - Fruta fresca y pan	21 Sopa de ave con letras Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	22 Alubias con verduras Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	23 Crema de calabaza Salmón a la plancha Lechuga iceberg Yogur de soja y pan
26 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Lechuga y tomate Yogur de soja y pan	27 Arroz con salsa de tomate Bacalao al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	28 Coliflor al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca y pan	29 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	30 Puré de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Yogur de soja y pan
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.

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura
	 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCUS	SUFRUTOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1									3		11		
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha									9					
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz									4					
			Segundo	Fogonero al horno														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate	1													
			Segundo	Caballa en escabeche	1								4					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla								3						
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1											3	11	
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas									4					
			Segundo	Merluza en salsa verde														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1									3		11		
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil									4					
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha										3				
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras	1									3		11	12	14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con verduras									3					
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza									4					
			Segundo	Salmón a la plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa									3					
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate									4					
			Segundo	Bacalao al horno														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Coliflor al ajoarriero														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1											3	11	
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de verduras y hortalizas									4					
			Segundo	Merluza en salsa de puerros														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin legumbres ni leguminosas

IN SITU ZAMORA
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Brócoli en salsa de tomate Filete de cerdo a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz salteado con champiñones Fogonero al horno Lechuga y tomate Yogur sabor y pan
12 Arroz con salsa de tomate Caballa en escabeche Lechuga iceberg Yogur sabor y pan	13 Brócoli salteado con patatas Tortilla de patata y cebolla - Fruta fresca y pan	14 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	15 Sopa de ave con arroz Filete de cerdo a la plancha Col con patatas salteada Fruta fresca y pan	16 Patatas guisadas Filete de merluza a la plancha Ensalada de escarola Yogur sabor y pan
19 Brócoli en salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur sabor y pan	20 Col con patatas salteada Filete de cerdo a la plancha - Fruta fresca y pan	21 Sopa de ave con arroz Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	22 Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	23 Crema de calabaza Salmón a la plancha Lechuga iceberg Yogur sabor y pan
26 Acelgas con patatas salteadas Tortilla francesa Lechuga y tomate Yogur sabor y pan	27 Arroz con salsa de tomate Bacalao al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	28 Coliflor al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca y pan	29 Sopa de ave con arroz Pechuga de pollo a la plancha Col con patatas salteada Fruta fresca y pan	30 Crema de hortalizas Merluza en salsa de puerros - Yogur sabor y pan
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.

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura
	 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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	ALTRAMUCOS	SUFRITOS
Sin legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Brócoli en salsa de tomate														
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														2
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Fogonero al horno														4
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
Semana 2		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Caballa en escabeche														14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Brócoli salteado con patatas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														3
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														2
			Guarnición	Col con patatas salteada														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha														4
			Guarnición	Ensalada de escarola														14
Semana 3		Lunes	Primero	Brócoli en salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil														4
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Col con patatas salteada														14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														2
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa														3
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Salmón a la plancha														4
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
Semana 4		Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Tortilla francesa														3
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Bacalao al horno														4
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Coliflor al ajoarriero														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														14
			Guarnición	Col con patatas salteada														
		Viernes	Primero	Crema de hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros														4
			Guarnición	-														
Semana 5		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

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

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	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin pescado ni marisco

IN SITU ZAMORA
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con chorizo Hamburguesa a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Pechuga de pollo a la plancha Lechuga y tomate Yogur sabor y pan
12 Arroz con salsa de tomate Muslo de pavo al horno Lechuga iceberg Yogur sabor y pan	13 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla - Fruta fresca y pan	14 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	15 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	16 Patatas guisadas Huevos duros en salsa verde - Yogur sabor y pan
19 Macarrones con tomate Revuelto de calabacín - Yogur sabor y pan	20 Garbanzos con verduras Filete de cerdo a la plancha - Fruta fresca y pan	21 Sopa de ave con letras Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	22 Alubias con verduras Tortilla de chorizo - Fruta fresca y pan	23 Crema de calabaza Pechuga de pavo al horno Lechuga iceberg Yogur sabor y pan
26 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Lechuga y tomate Yogur sabor y pan	27 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	28 Coliflor al ajoarriero Lomo adobado a la plancha - Fruta fresca y pan	29 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	30 Puré de verduras y hortalizas Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de escarola Yogur sabor y pan
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.

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura
	 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado ni marisco						Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato		GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRUTOS
Sin pescado ni marisco	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Macarrones con chorizo	1 2 3								9	11	14				
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1 2 3								9	9	14				
			Guarnición	Lechuga iceberg												14			
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz															
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha															
			Guarnición	Lechuga y tomate													14		
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Muslo de pavo al horno															
			Guarnición	Lechuga iceberg													14		
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3													
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha															
			Guarnición	Lechuga y tomate													14		
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9	11					
			Segundo	Cocido completo	1 2 3								9	9				14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Patatas guisadas									3						
			Segundo	Huevos duros en salsa verde															
			Guarnición	-															
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9	11					
			Segundo	Revuelto de calabacín		3													
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras													14		
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha		2							9						
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras	1 2 3								9	11	12	14			
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14		
		Jueves	Primero	Alubias con verduras															
			Segundo	Tortilla de chorizo	1 2 3								9					14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Pechuga de pavo al horno															
			Guarnición	Lechuga iceberg													14		
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Tortilla francesa		3												14	
			Guarnición	Lechuga y tomate															
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Filete de pollo al horno															
			Guarnición	Lechuga iceberg															
		Miércoles	Primero	Coliflor al ajoarriero															
			Segundo	Lomo adobado a la plancha	1 2 3								9					14	
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9	11					
			Segundo	Cocido completo	1 2 3								9	9				14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Puré de verduras y hortalizas															
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de escarola														14	
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado ni marisco

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin PLV, huevo ni frutos secos

IN SITU ZAMORA
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con tomate Filete de cerdo a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Fogonero al horno Lechuga y tomate Yogur de soja y pan
12 Arroz con salsa de tomate Caballa en escabeche Lechuga iceberg Yogur de soja y pan	13 Lentejas a la hortelana Filete de pollo al horno - Fruta fresca y pan	14 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	15 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col y pollo - Fruta fresca y pan	16 Patatas guisadas Merluza en salsa verde - Yogur de soja y pan
19 Macarrones con tomate Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur de soja y pan	20 Garbanzos con verduras Filete de cerdo a la plancha - Fruta fresca y pan	21 Sopa de ave con letras Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	22 Alubias con verduras Pechuga de pollo a la plancha - Fruta fresca y pan	23 Crema de calabaza Salmón a la plancha Lechuga iceberg Yogur de soja y pan
26 Lentejas a la hortelana Filete de pollo al horno Lechuga y tomate Yogur de soja y pan	27 Arroz con salsa de tomate Bacalao al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	28 Coliflor al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca y pan	29 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col y pollo - Fruta fresca y pan	30 Puré de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Yogur de soja y pan
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.

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura
	 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV, huevo ni 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	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUJES	SUFRUTOS
Sin PLV, huevo ni f.	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1									3		11		
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha									9					
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz									4					
			Segundo	Fogonero al horno														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
Semana 2		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate	1													
			Segundo	Caballa en escabeche	1								4					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1									3		11	12	14
			Segundo	Garbanzos con patata, col y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas									4					
			Segundo	Merluza en salsa verde														
			Guarnición	-														
Semana 3		Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1									3		11		
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil									4					
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha										9				
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras	1									3		11	12	14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con verduras														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza									4					
			Segundo	Salmón a la plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
Semana 4		Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Filete de pollo al horno														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate									4					
			Segundo	Bacalao al horno														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Coliflor al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1									3		11	12	14
			Segundo	Garbanzos con patata, col y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de verduras y hortalizas									4					
			Segundo	Merluza en salsa de puerros														
			Guarnición	-														
Semana 5		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV, huevo ni 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	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin PLV

IN SITU ZAMORA
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con tomate Filete de cerdo a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Fogonero al horno Lechuga y tomate Yogur de soja y pan
12 Arroz con salsa de tomate Caballa en escabeche Lechuga iceberg Yogur de soja y pan	13 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla - Fruta fresca y pan	14 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	15 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col y pollo - Fruta fresca y pan	16 Patatas guisadas Merluza en salsa verde - Yogur de soja y pan
19 Macarrones con tomate Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur de soja y pan	20 Garbanzos con verduras Filete de cerdo a la plancha - Fruta fresca y pan	21 Sopa de ave con letras Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	22 Alubias con verduras Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	23 Crema de calabaza Salmón a la plancha Lechuga iceberg Yogur de soja y pan
26 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Lechuga y tomate Yogur de soja y pan	27 Arroz con salsa de tomate Bacalao al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	28 Coliflor al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca y pan	29 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col y pollo - Fruta fresca y pan	30 Puré de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Yogur de soja y pan
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.

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura
	 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

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	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCUS	SUFRUTOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 2	Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1										3	9	11		
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha											3	9			
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz											4				14
			Segundo	Fogonero al horno												4			14
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate	1														
			Segundo	Caballa en escabeche	1										4				14
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
	Semana 3	Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla											3				
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha															
			Guarnición	Lechuga y tomate															
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1												3	11	12
			Segundo	Garbanzos con patata, col y pollo															14
			Guarnición	-															14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas											4				
			Segundo	Merluza en salsa verde												4			
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1											3	11		
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil											4				
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras															14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha												3			
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras	1										3		9	11	12
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Jueves	Primero	Alubias con verduras											3				
			Segundo	Tortilla francesa												3			
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de calabaza											4				
			Segundo	Salmón a la plancha												4			
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Tortilla francesa											3				
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate											4				
			Segundo	Bacalao al horno												4			
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
		Miércoles	Primero	Coliflor al ajoarriero															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											3	11	12	
			Segundo	Garbanzos con patata, col y pollo												4			
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Puré de verduras y hortalizas											4				
			Segundo	Merluza en salsa de puerros												4			
			Guarnición	-															
		Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

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	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														