

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	Alubias pintas con arroz Calamar anillas a la romana Lechuga y tomate Yogur sabor y pan Kcal: 677,018 prot (g): 24,377 lip (g): 24,444 hc (g): 83,44
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.

03 Sostenibilidad

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

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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	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														
			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			4										14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	0														
	Semana 3	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	0														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1							9			11			
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras														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														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	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
		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		9						14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 6	Miércoles	Primero	Coliflor al ajoarriero														14
			Segundo	Lomo adobado a la plancha	1	2	3					9						14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9						14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Puré de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	0														
	Semana 7	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 8	Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

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

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	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMIZUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

Menú Baja en colesterol

IN SITU ZAMORA

ENERO 2026

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Baja en colesterol	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha		2						9						
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 2	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							9			11			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														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 francesa			3											
			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											
			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														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1							9			11			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														
			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	-														

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	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Diabética

IN SITU ZAMORA

ENERO 2026

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Diabética	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha		2						9						
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate					4									
			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							9			11			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														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									9					14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha		2												
			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 francesa			3											
			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											
			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														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														
			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	-														

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	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin carne

IN SITU ZAMORA

ENERO 2026

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1			4					9		11			
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Calamar anillas a la romana	1	2	5	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	Tilapia al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	5						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			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	Revuelto de huevo			5											
			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 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	5	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Coliflor al ajoarriero														14
			Segundo	Revuelto de huevo			5											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			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	-														

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

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	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin fructosa

IN SITU ZAMORA

ENERO 2026

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Pasta/Arroz



Pescado



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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
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 rall	1	2	3						9		11			
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha		2							9					
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz salteado				4										
			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														
			Guarnición	Lechuga y apio											12			14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha		2							9					
			Guarnición	Col con patatas salteada														14
		Viernes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de escarola														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones con aceite de oliva y queso rall	1	2	3						9		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							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 apio											12			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										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			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								9		11	12		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										
			Guarnición	Ensalada de escarola														14
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

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	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin frutos secos

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS
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														
			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				4										
			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											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					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	-														

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

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	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin gluten

IN SITU ZAMORA

ENERO 2026

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha		2							9					
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Caballa a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Guisantes con zanahoria														
			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 sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			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 pasta sin gluten									9		12			14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			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 4	Lunes	Primero	Guisantes con zanahoria														
			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														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														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	-														

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 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	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU ZAMORA

ENERO 2026

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin huevo (pasta si	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha		2						9						
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
Semana 2	Lunes	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	Filete de pollo al horno														
			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			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
Semana 3	Lunes	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							9		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														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
Semana 4	Lunes	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			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														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
Semana 5	Lunes	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

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	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin lactosa

IN SITU ZAMORA

ENERO 2026

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha									9					
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			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	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														
			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									9					14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			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 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			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														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														
			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	-														

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

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	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin legumbres ni leguminosas

IN SITU ZAMORA

ENERO 2026

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUZES	SULFITOS
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	1			4										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														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz											12			14
			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			14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			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														14
			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														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Col con patatas salteada														14
		Viernes	Primero	Crema de hortalizas														14
			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	-														

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

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	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin pescado ni marisco

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
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					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			14
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas														
			Segundo	Huevos duros en salsa verde			3											
			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											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			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	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	-														

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

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	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin PLV, huevo ni frutos secos

IN SITU ZAMORA

ENERO 2026

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
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								9		11			
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha								9						
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			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	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1							9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata, col y pollo														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									9					14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha								9						
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras	1							9			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														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			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														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1							9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata, col y pollo														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	-														

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 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	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin PLV

IN SITU ZAMORA

ENERO 2026

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

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	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														