

Menú Basal

IN SITU ZAMORA
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Puré de verduras y hortalizas
Tortilla francesa	Skipper de bacalao	Lomo adobado a la plancha	Cocido completo	Merluza en salsa de puerros
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	0	0	0
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
Kcal: 621,319 prot (g): 33,439 lip (g): 20,679 hc (g): 75,693	Kcal: 669,898 prot (g): 19,643 lip (g): 21,709 hc (g): 96,467	Kcal: 341,826 prot (g): 17,08 lip (g): 8,753 hc (g): 45,815	Kcal: 648,164 prot (g): 23,472 lip (g): 18,323 hc (g): 90,343	Kcal: 499,566 prot (g): 25,758 lip (g): 11,976 hc (g): 69,163
08	09	10	11	12
	Macarrones con tomate	Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Garbanzos con verduras
FESTIVO	Merluza en salsa verde	Tortilla de patata y cebolla	Albóndigas mixtas en salsa	Skipper de bacalao
	0	Lechuga y tomate	0	Lechuga iceberg
	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
	Kcal: 587,849 prot (g): 27,872 lip (g): 15,276 hc (g): 82,463	Kcal: 581,564 prot (g): 21,126 lip (g): 19,045 hc (g): 76,238	Kcal: 564,042 prot (g): 16,854 lip (g): 24,46 hc (g): 65,205	Kcal: 746,66 prot (g): 32,75 lip (g): 25,041 hc (g): 92,224
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Alubias blancas estofadas	Macarrones con tomate
Calamar anillas a la romana	Cocido completo	Merluza en salsa de puerros	Tortilla francesa	Cordón bleu de pollo
Lechuga iceberg	0	0	Lechuga y zanahoria	Lechuga y tomate
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Natillas y pan
Kcal: 582,318 prot (g): 20,178 lip (g): 24,12 hc (g): 67,367	Kcal: 648,164 prot (g): 23,472 lip (g): 18,323 hc (g): 90,343	Kcal: 645,136 prot (g): 28,102 lip (g): 18,358 hc (g): 90,386	Kcal: 316,17 prot (g): 15,044 lip (g): 11,778 hc (g): 40,127	Kcal: 708,027 prot (g): 19,125 lip (g): 34,313 hc (g): 79,21
22	23	24	25	26
				
VACACIONES			NAVIDAD	
29	30	31	01	02
				

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	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	Colíflor 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 2	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
	Semana 3	Viernes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamar anillas a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	0														
	Semana 4	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Cordón bleu de pollo														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 5	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		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

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Puré de verduras y hortalizas
Tortilla francesa	Bacalao al horno	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa de puerros
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	-	-
Yogur desnatado sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado sabor y pan
08	09	10	11	12
	Macarrones con tomate	Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Garbanzos con verduras
FESTIVO	Merluza en salsa verde	Tortilla francesa	Magro de cerdo con tomate	Bacalao al horno
	-	Lechuga y tomate	-	Lechuga iceberg
	Yogur desnatado sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado sabor y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate	Alubias con verduras	Macarrones con tomate
Fogonero al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa de puerros	Tortilla francesa	Pechuga de pollo a la plancha
Lechuga iceberg	-	-	Lechuga y zanahoria	Lechuga y tomate
Yogur desnatado sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado sabor y pan
22	23	24	25	26
				
VACACIONES			NAVIDAD	
29	30	31	01	02
				

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.

[illegible]

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

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Puré de verduras y hortalizas
Tortilla francesa	Bacalao al horno	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa de puerros
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	-	-
Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
08	09	10	11	12
	Macarrones con tomate	Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Garbanzos con verduras
FESTIVO	Merluza en salsa verde	Tortilla francesa	Magro de cerdo con tomate	Bacalao al horno
	-	Lechuga y tomate	-	Lechuga iceberg
	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate	Alubias con verduras	Macarrones con tomate
Fogonero al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa de puerros	Tortilla francesa	Pechuga de pollo a la plancha
Lechuga iceberg	-	-	Lechuga y zanahoria	Lechuga y tomate
Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
22	23	24	25	26
				
VACACIONES			NAVIDAD	
29	30	31	01	02
				

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; 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
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor al ajoarriero	Sopa de verduras con fideos	Puré de verduras y hortalizas
Tortilla francesa	Skipper de bacalao	Revuelto de huevo	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa de puerros
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	-	-
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
08	09	10	11	12
	Macarrones con tomate	Sopa de verduras con fideos	Crema de calabaza	Garbanzos con verduras
FESTIVO	Merluza en salsa verde	Tortilla de patata y cebolla	Tilapia en salsa de tomate	Skipper de bacalao
	-	Lechuga y tomate	-	Lechuga iceberg
	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de verduras con fideos	Arroz con salsa de tomate	Alubias con verduras	Macarrones con tomate
Calamar anillas a la romana	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa de puerros	Tortilla francesa	Tilapia al horno
Lechuga iceberg	-	-	Lechuga y zanahoria	Lechuga y tomate
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	y pan
22	23	24	25	26
				
VACACIONES			NAVIDAD	
29	30	31	01	02
				

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 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	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin carne	Semana 1	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	Revuelto de huevo			5											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	5						9		11	12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	5						9		11	12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tilapia en salsa de tomate				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	5	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Judías verdes al ajoarriero	1	2	5	4	5	6			9					14
			Segundo	Calamar anillas a la romana														14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con verduras														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Alubias con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tilapia al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	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 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

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
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
08	09	10	11	12
 FESTIVO	Macarrones con aceite de oliva y queso rallado Filete de merluza a la plancha Ensalada de col Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Lechuga y apio Yogur natural y pan	Crema de acelgas Magra a la plancha Champiñones a la plancha Yogur natural y pan	Espinacas salteadas con patatas Bacalao al horno Lechuga iceberg Yogur natural y pan
15	16	17	18	19
Acelgas con patatas salteadas Fogonero al horno Lechuga iceberg Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Filete de cerdo a la plancha Col con patatas salteada Yogur natural y pan	Arroz salteado Filete de merluza a la plancha Ensalada de escarola Yogur natural y pan	Champiñones a la plancha Tortilla francesa Lechuga iceberg Yogur natural y pan	Macarrones con aceite de oliva y queso rallado Pechuga de pollo a la plancha Lechuga y apio Yogur natural y pan
22	23	24	25	26
 VACACIONES			 NAVIDAD	
29	30	31	01	02
				

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

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; 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

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Puré de verduras y hortalizas
Tortilla francesa	Skipper de bacalao	Lomo adobado a la plancha	Cocido completo	Merluza en salsa de puerros
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	-	-
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
08	09	10	11	12
	Macarrones con tomate	Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Garbanzos con verduras
FESTIVO	Merluza en salsa verde	Tortilla de patata y cebolla	Albóndigas mixtas en salsa	Skipper de bacalao
	-	Lechuga y tomate	-	Lechuga iceberg
	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Alubias con verduras	Macarrones con tomate
Calamar anillas a la romana	Cocido completo	Merluza en salsa de puerros	Tortilla francesa	Cordón bleu de pollo
Lechuga iceberg	-	-	Lechuga y zanahoria	Lechuga y tomate
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	y pan
22	23	24	25	26
				
VACACIONES			NAVIDAD	
29	30	31	01	02
				

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 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	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin frutos secos	Semana 1	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 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamar anillas a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Cordón bleu de pollo	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			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

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Guisantes con zanahoria	Arroz con salsa de tomate	Coliflor al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Puré de verduras y hortalizas
Tortilla francesa	Bacalao al horno	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa de puerros
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	-	-
Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
08	09	10	11	12
	Macarrones sin gluten con tomate	Sopa de ave con fideos sin gluten	Crema de calabaza	Garbanzos con verduras
FESTIVO	Merluza en salsa verde	Tortilla de patata y cebolla	Magro de cerdo con tomate	Bacalao al horno
	-	Lechuga y tomate	-	Lechuga iceberg
	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Arroz a la zamorana	Alubias con verduras	Macarrones sin gluten con tomate
Fogonero al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa de puerros	Tortilla francesa	Pechuga de pollo a la plancha
Lechuga iceberg	-	-	Lechuga y zanahoria	Lechuga y tomate
Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	y pan sin gluten
22	23	24	25	26
				
VACACIONES			NAVIDAD	
29	30	31	01	02
				

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 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	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	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 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz a la zamorana		2	3						9					14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Alubias con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	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 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 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

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Puré de verduras y hortalizas
Filete de pollo al horno	Bacalao al horno	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa de puerros
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	-	-
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
08	09	10	11	12
	Macarrones con tomate	Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Garbanzos con verduras
FESTIVO	Merluza en salsa verde	Pechuga de pollo a la plancha	Magro de cerdo con tomate	Bacalao al horno
	-	Lechuga y tomate	-	Lechuga iceberg
	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Alubias con verduras	Macarrones con tomate
Fogonero al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa de puerros	Filete de cerdo a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha
Lechuga iceberg	-	-	Lechuga y zanahoria	Lechuga y tomate
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	y pan
22	23	24	25	26
				
VACACIONES			NAVIDAD	
29	30	31	01	02
				

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 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	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin huevo (pasta si	Semana 1	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			
			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 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Viernes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero				4										
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana	1	2							9					14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Jueves	Primero	Alubias con verduras														
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha		2							9					
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Lunes	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

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Puré de verduras y hortalizas
Tortilla francesa	Bacalao al horno	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa de puerros
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	-	-
Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
08	09	10	11	12
	Macarrones con tomate	Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Garbanzos con verduras
FESTIVO	Merluza en salsa verde	Tortilla de patata y cebolla	Magro de cerdo con tomate	Bacalao al horno
	-	Lechuga y tomate	-	Lechuga iceberg
	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Alubias con verduras	Macarrones con tomate
Fogonero al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa de puerros	Tortilla francesa	Pechuga de pollo a la plancha
Lechuga iceberg	-	-	Lechuga y zanahoria	Lechuga y tomate
Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
22	23	24	25	26
				
VACACIONES			NAVIDAD	
29	30	31	01	02
				

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

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; Queso: leche; 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

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Acelgas con patatas salteadas	Arroz con salsa de tomate	Coliflor al ajoarriero	Sopa de ave con arroz	Crema de hortalizas
Tortilla francesa	Bacalao al horno	Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha	Merluza en salsa de puerros
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	Col con patatas salteada	-
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
08	09	10	11	12
	Arroz con salsa de tomate	Sopa de ave con arroz	Crema de calabaza	Espinacas salteadas con patatas
FESTIVO	Filete de merluza a la plancha	Tortilla de patata y cebolla	Magro de cerdo con tomate	Bacalao al horno
	Ensalada de col	Lechuga y tomate	-	Lechuga iceberg
	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Acelgas con patatas salteadas	Sopa de ave con arroz	Arroz a la zamorana	Champiñones salteados con cebolla y zanahoria	Brócoli en salsa de tomate
Fogonero al horno	Filete de cerdo a la plancha	Merluza en salsa de puerros	Tortilla francesa	Pechuga de pollo a la plancha
Lechuga iceberg	Col con patatas salteada	-	Lechuga y zanahoria	Lechuga y tomate
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	y pan
22	23	24	25	26
				
VACACIONES			NAVIDAD	
29	30	31	01	02
				

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 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														Sulfitos
					Gluten	Leche	Huevo	Pescado	Moluscos	Crustáceos	Cacahuetes	Frutos cáscara	Soja	Sésamo	Mostaza	APO	Altramuzes		
Sin legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														14	
			Segundo	Tortilla francesa			5												
			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 2	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	Ensalada de col															14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz												12			14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5												
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
Jueves		Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Magro de cerdo con tomate																
		Guarnición	-																
Viernes	Primero	Espinacas salteadas con patatas															14		
	Segundo	Bacalao al horno				4													
	Guarnición	Lechuga iceberg															14		
Semana 3	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas															14	
		Segundo	Fogonero al horno				4												
		Guarnición	Lechuga iceberg															14	
	Martes	Primero	Sopa de ave con arroz												12			14	
		Segundo	Filete de cerdo a la plancha			2													
		Guarnición	Col con patatas salteada															14	
	Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana	1	2	5												14	
		Segundo	Merluza en salsa de puerros				4												
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Champiñones salteados con cebolla y zanal																
		Segundo	Tortilla francesa			5													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria															14	
Viernes	Primero	Brócoli en salsa de tomate																	
	Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																	
	Guarnición	Lechuga y tomate															14		
Semana 4	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	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 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

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Puré de verduras y hortalizas
Tortilla francesa	Filete de pollo al horno	Lomo adobado a la plancha	Cocido completo	Pechuga de pollo a la plancha
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	-	Ensalada de escarola
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
08	09	10	11	12
	Macarrones con tomate	Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Garbanzos con verduras
FESTIVO	Pechuga de pollo a la plancha	Tortilla de patata y cebolla	Albóndigas mixtas en salsa	Tortilla francesa
	-	Lechuga y tomate	-	Lechuga iceberg
	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Alubias con verduras	Macarrones con tomate
Filete de pollo al horno	Cocido completo	Revuelto de pisto	Tortilla francesa	Pechuga de pollo a la plancha
Lechuga iceberg	-	-	Lechuga y zanahoria	Lechuga y tomate
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	y pan
22	23	24	25	26
				
VACACIONES			NAVIDAD	
29	30	31	01	02
				

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

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; Queso: leche; 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

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor al ajoarriero	Sopa de ave con fideos	Puré de verduras y hortalizas
Filete de pollo al horno	Bacalao al horno	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata, col y pollo	Merluza en salsa de puerros
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	-	-
Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
08	09	10	11	12
	Macarrones con tomate	Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Garbanzos con verduras
FESTIVO	Merluza en salsa verde	Pechuga de pollo a la plancha	Magro de cerdo con tomate	Bacalao al horno
	-	Lechuga y tomate	-	Lechuga iceberg
	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de ave con fideos	Arroz a la zamorana	Alubias con verduras	Macarrones con tomate
Fogonero al horno	Garbanzos con patata, col y pollo	Merluza en salsa de puerros	Filete de cerdo a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha
Lechuga iceberg	-	-	Lechuga y zanahoria	Lechuga y tomate
Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
22	23	24	25	26
				
VACACIONES			NAVIDAD	
29	30	31	01	02
				

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 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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin PLV, huevo ni f	Semana 1	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 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Viernes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero				4										
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata, col y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana	1								9					14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Jueves	Primero	Alubias con verduras														
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha									9					
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Jueves	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 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 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

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor al ajoarriero	Sopa de ave con fideos	Puré de verduras y hortalizas
Tortilla francesa	Bacalao al horno	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata, col y pollo	Merluza en salsa de puerros
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	-	-
Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
08	09	10	11	12
	Macarrones con tomate	Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Garbanzos con verduras
FESTIVO	Merluza en salsa verde	Tortilla de patata y cebolla	Magro de cerdo con tomate	Bacalao al horno
	-	Lechuga y tomate	-	Lechuga iceberg
	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de ave con fideos	Arroz a la zamorana	Alubias con verduras	Macarrones con tomate
Fogonero al horno	Garbanzos con patata, col y pollo	Merluza en salsa de puerros	Tortilla francesa	Pechuga de pollo a la plancha
Lechuga iceberg	-	-	Lechuga y zanahoria	Lechuga y tomate
Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
22	23	24	25	26
				
VACACIONES			NAVIDAD	
29	30	31	01	02
				

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



lácteo



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	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1															
			Segundo	Tortilla francesa			5													
			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 2	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Macarrones con tomate	1										9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4												
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1										9		11	12		14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				5												
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Magro de cerdo con tomate																
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Garbanzos con verduras																14
			Segundo	Bacalao al horno				4												
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Fogonero al horno				4												
			Guarnición	Lechuga iceberg															14	
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1										9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata, col y pollo																14
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana	1			5							9					14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4												
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Alubias con verduras																
			Segundo	Tortilla francesa				5												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1										9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
Semana 4	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		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

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	-														