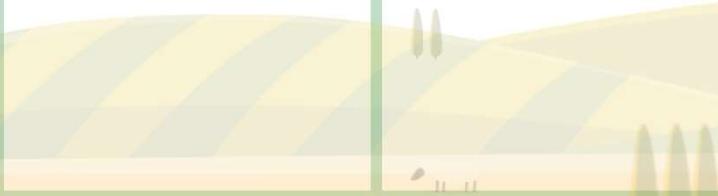


Menú Basal

IN SITU ZAMORA
DICIEMBRE 2025

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|---|---|
| 01 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 | 02 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 | 03 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): 45,915 | 04 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 | 05 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 |
| 08  FESTIVO | 09 Macarrones con tomate Merluza en salsa verde 0 Yogur sabor y pan Kcal: 587,849 prot (g): 27,872 lip (g): 15,276 hc (g): 82,463 | 10 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 581,564 prot (g): 21,126 lip (g): 19,045 hc (g): 76,238 | 11 Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa 0 Fruta fresca y pan Kcal: 564,042 prot (g): 16,854 lip (g): 24,46 hc (g): 65,205 | 12 Garbanzos con verduras Skipper de bacalao Lechuga iceberg Yogur sabor y pan Kcal: 746,66 prot (g): 32,75 lip (g): 25,041 hc (g): 92,224 |
| 15 Judías verdes al ajoarriero Calamar anillas a la romana Lechuga iceberg Yogur sabor y pan Kcal: 582,318 prot (g): 20,178 lip (g): 24,12 hc (g): 67,367 | 16 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 | 17 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros 0 Yogur sabor y pan Kcal: 645,136 prot (g): 28,102 lip (g): 18,358 hc (g): 90,386 | 18 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 316,17 prot (g): 15,044 lip (g): 11,778 hc (g): 40,127 | 19 Macarrones con tomate Cordón bleu de pollo Lechuga y tomate Natillas y pan Kcal: 708,027 prot (g): 19,125 lip (g): 34,313 hc (g): 79,21 |
| 22  VACACIONES | 23 | 24 | 25  NAVIDAD | 26 |
| 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.



Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

| Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal | | | | | Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor. | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|------------|-----------------------------|-------------------------------|---|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|-----|------------|----------|
| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CAJAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOIA | SESAMO | MOSTAZA | APO | ALTRAMUCES | SULFITOS |
| Basal | Semana 1 | Lunes | Primer | Lentejas a la hortelana | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | 3 | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primer | Arroz con salsa de tomate | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Skipper de bacalao | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga iceberg | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primer | Coliflor al ajoarriero | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Lomo adobado a la plancha | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primer | Sopa de cocido con fideos | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Cocido completo | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primer | Puré de verduras y hortalizas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza en salsa de puerros | | | | | 4 | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 2 | Lunes | Primer | 0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primer | Macarrones con tomate | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Merluza en salsa verde | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primer | Sopa de ave con fideos | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primer | Crema de calabaza | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Albóndigas mixtas en salsa | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primer | Garbanzos con verduras | | | | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Skipper de bacalao | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga iceberg | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| Semana 3 | Lunes | Primer | Judías verdes al ajoarriero | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Calamar anillas a la romana | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | Guarnición | Lechuga iceberg | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primer | Sopa de cocido con fideos | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Cocido completo | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primer | Arroz a la zamorana | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Merluza en salsa de puerros | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primer | Alubias blancas estofadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | | 3 | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primer | Macarrones con tomate | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Cordón bleu de pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| Semana 4 | Lunes | Primer | 0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primer | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primer | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primer | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primer | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 5 | Lunes | Primer | 0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primer | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primer | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primer | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |

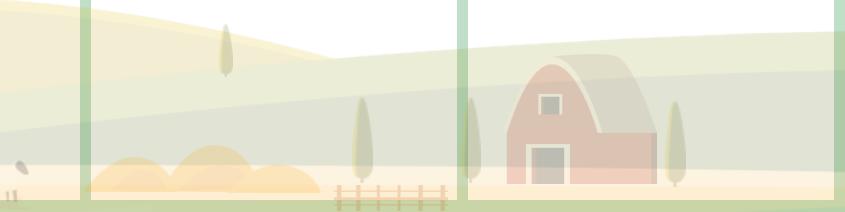
Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CAJAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOIA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS |
|-------|--------|---------|------------|-------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|
| | | Viernes | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |

Menú Baja en colesterol

IN SITU ZAMORA
DICIEMBRE 2025

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Baja en colesterol

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

| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCUS | SUFRITO |
|--------------------|----------|---------------|------------|--|-----------------------------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|---------|
| Baja en colesterol | Semana 1 | Lunes | Primero | Lentejas a la hortelana | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | 3 | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Arroz con salsa de tomate | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Bacalao al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga iceberg | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Coliflor al ajoarriero | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Jueves | Primero | Sopa de cocido con fideos | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | | |
| | | | Segundo | Garbanzos con patata, col, pollo y ternera | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Primero | Puré de verduras y hortalizas | | | | | | | | | | 4 | | | | |
| | | | Segundo | Merluza en salsa de puerros | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Semanas 2 y 3 | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Primero | Macarrones con tomate | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | | |
| | | | Segundo | Merluza en salsa verde | | | 4 | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Primero | Sopa de ave con fideos | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Guarnición | Lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | Crema de calabaza | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Magro de cerdo con tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Primero | Garbanzos con verduras | | | | | | | | | | 4 | | | | 14 |
| | | | Segundo | Bacalao al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Semanas 3 y 4 | Guarnición | Lechuga iceberg | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Lunes | Primero | Judías verdes al ajoarriero | | | | | | | | | 4 | | | | |
| | | | Segundo | Fogonero al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Guarnición | Lechuga iceberg | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | Sopa de cocido con fideos | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | | |
| | | | Segundo | Garbanzos con patata, col, pollo y ternera | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Primero | Arroz con salsa de tomate | | | | | | | | | | 4 | | | | |
| | | | Segundo | Merluza en salsa de puerros | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Primero | Alubias con verduras | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Guarnición | Lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |

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

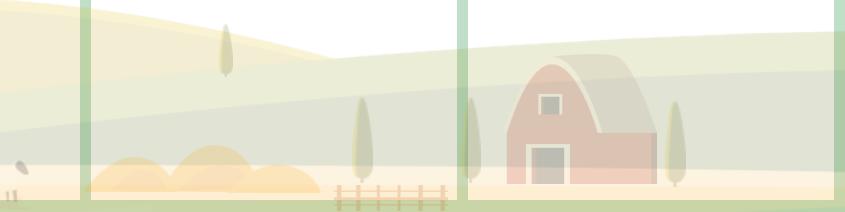
Listado de alérgenos por plato para el Menú Baja en colesterol

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

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

Menú Diabética

IN SITU ZAMORA
DICIEMBRE 2025

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Diabética

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

| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCUS | SUFRITO |
|-----------|----------|-----------|------------|--|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|---------|
| Diabética | Semana 1 | Lunes | Primero | Lentejas a la hortelana | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | 3 | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Arroz con salsa de tomate | | | | 4 | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Bacalao al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga iceberg | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Coliflor al ajoarriero | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | 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 | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza en salsa de puerros | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 francesa | | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Crema de calabaza | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Magro de cerdo con tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Garbanzos con verduras | | | | 4 | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Bacalao al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga iceberg | | | | 4 | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | Judías verdes al ajoarriero | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 | 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 | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |

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

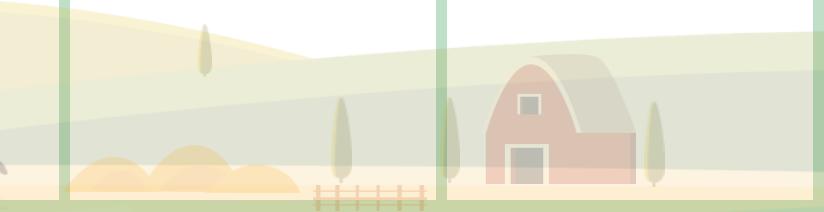
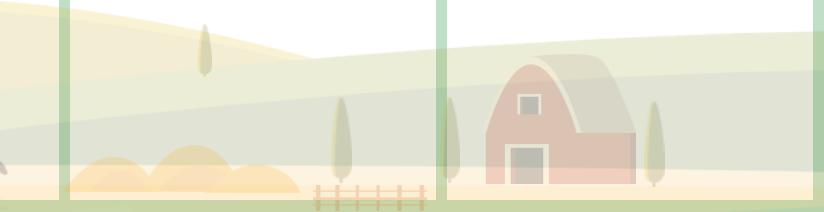
Listado de alérgenos por plato para el Menú Diabética

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

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

Menú Sin carne

IN SITU ZAMORA
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 |
|  | 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 |
|  | 23 | 24 | 25 | 26 |
| VACACIONES | | |  | |
| 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.

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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

| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SUFRITOS |
|-----------|----------|-----------|------------|-------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|
| Sin carne | Semana 1 | Lunes | Primero | Lentejas a la hortelana | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | 3 | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Arroz con salsa de tomate | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 2 | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Skipper de bacalao | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | | 14 | |
| | | Miércoles | Guarnición | Lechuga iceberg | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Primero | Coliflor al ajoarriero | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Revuelto de huevo | | | 3 | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Jueves | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Primero | Sopa de verduras con fideos | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | |
| | | | Segundo | Garbanzos con verduras | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Viernes | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Primero | Puré de verduras y hortalizas | | | | | | | | | 4 | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza en salsa de puerros | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 2 | Lunes | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Primero | Macarrones con tomate | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Merluza en salsa verde | | | 4 | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Primero | Sopa de verduras con fideos | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Guarnición | Lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Primero | Crema de calabaza | | | | | | | | | 4 | | | | | |
| | | | Segundo | Tilapia en salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Primero | Garbanzos con verduras | | | | | | | | | 9 | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Skipper de bacalao | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | 9 | | | | 14 | |
| | | Semana 3 | Guarnición | Lechuga iceberg | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Primero | Judías verdes al ajoarriero | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Calamar anillas a la romana | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | 9 | | | | 14 | |
| | | Martes | Guarnición | Lechuga iceberg | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Primero | Sopa de verduras con fideos | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | |
| | | | Segundo | Garbanzos con verduras | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Miércoles | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Primero | Arroz con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza en salsa de puerros | | | | | | | | | 4 | | | | | |
| | | Jueves | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Primero | Alubias con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Viernes | Guarnición | Lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Primero | Macarrones con tomate | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Tilapia al horno | | | | | | | | | 4 | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Semana 4 | Lunes | 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 carne

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

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

Menú Sin fructosa

IN SITU ZAMORA
DICIEMBRE 2025

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin fructosa

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

| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SUBTOTAL |
|--------------|----------|-----------|------------|--|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|
| Sin fructosa | Semana 1 | Lunes | Primero | Acelgas con patatas salteadas | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | 3 | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Guarnición | Lechuga y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | Arroz salteado con champiñones | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Segundo | Bacalao al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga iceberg | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Brócoli al vapor | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | Sopa de ave con fideos | 1 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo a la plancha | | | | | | | | | | 9 | 11 | 12 | | 14 |
| | | Semana 2 | Guarnición | Col con patatas salteada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | Crema de espinacas | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Filete de merluza a la plancha | | | | | | | | | | 4 | | | | 14 |
| | | Miércoles | Guarnición | Ensalada de escarola | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | Macarrones con aceite de oliva y queso ralla | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | 11 | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | | | | | | | | 4 | | | | 14 |
| | | Jueves | Guarnición | Ensalada de col | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | Sopa de ave con fideos | 1 | | | | | | | | | 9 | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | | | | | | | | 3 | | | | 14 |
| | | Viernes | Guarnición | Lechuga y apio | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | Crema de acelgas | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Magra a la plancha | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Semana 3 | Guarnición | Champiñones a la plancha | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | Espinacas salteadas con patatas | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Bacalao al horno | | | | | | | | | | 4 | | | | 14 |
| | | Martes | Guarnición | Lechuga iceberg | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | Sopa de ave con fideos | 1 | | | | | | | | | 9 | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Filete de merluza a la plancha | | | | | | | | | | 2 | | | | 14 |
| | | Miércoles | Guarnición | Col con patatas salteada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | Arroz salteado | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Filete de merluza a la plancha | | | | | | | | | | 4 | | | | 14 |
| | | Jueves | Guarnición | Ensalada de escarola | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | Champiñones a la plancha | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | | | | | | | | 3 | | | | 14 |
| | | Viernes | Guarnición | Lechuga iceberg | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | Macarrones con aceite de oliva y queso ralla | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | 11 | | | 14 |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Semana 4 | Guarnición | Lechuga y apio | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Semana 5 | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |

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

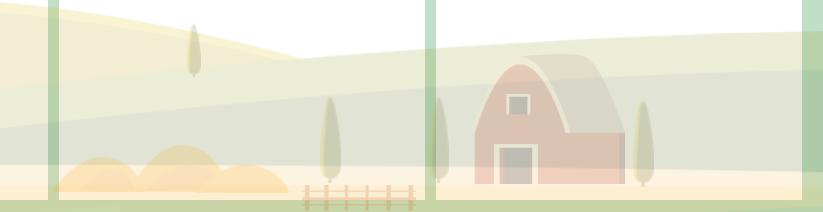
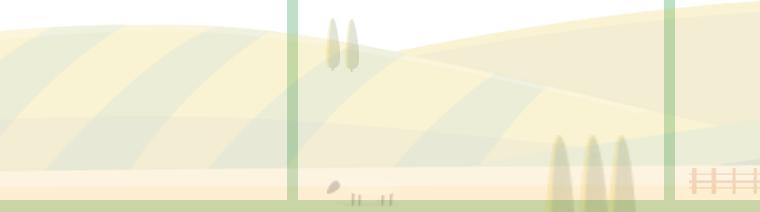
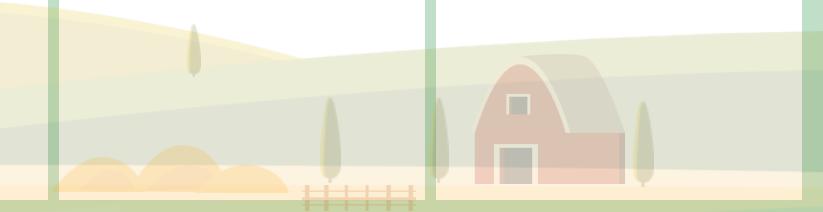
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin fructosa

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

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

Menú Sin frutos secos

IN SITU ZAMORA
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 | 12 |
| FESTIVO | Macarrones con tomate | Sopa de ave con fideos | Crema de calabaza | Garbanzos con verduras |
| | 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 | 26 |
| VACACIONES | | |  | |
| 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.

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUJES | SUFRITOS | | |
|------------------|----------|-----------|------------|-------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|----|----|
| Sin frutos secos | Semana 1 | Lunes | Primero | Lentejas a la hortelana | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | 3 | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Arroz con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | | Segundo | Skipper de bacalao | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | 14 | | |
| | | | Guarnición | Lechuga iceberg | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Miércoles | Primero | Coliflor al ajoarriero | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | | Segundo | Lomo adobado a la plancha | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Sopa de cocido con fideos | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Cocido completo | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Garbanzos con verduras | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Skipper de bacalao | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | | 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 | | | | | | | | | 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 | - | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | |

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

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

Menú Sin gluten

IN SITU ZAMORA
DICIEMBRE 2025

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCUS | SUFRITOS |
|------------|----------|-----------|------------|--|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|
| Sin gluten | Semana 1 | Lunes | Primero | Guisantes con zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | 3 | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Arroz con salsa de tomate | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Bacalao al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga iceberg | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Coliflor al ajoarriero | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Sopa de cocido con fideos sin gluten | | | | | | | | | 5 | | | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos con patata, col, pollo y ternera | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Puré de verduras y hortalizas | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza en salsa de puerros | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Macarrones sin gluten con tomate | | | | | | | | | 5 | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza en salsa verde | | | 4 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de ave con fideos sin gluten | | | | | | | | | 5 | | | 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 | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Garbanzos con verduras | | | | 4 | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Bacalao al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 cocido con fideos sin gluten | | | | | | | | | 5 | | | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos con patata, col, pollo y ternera | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Arroz a la zamorana | | 2 | 3 | | | | | | 5 | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Merluza en salsa de puerros | | | 4 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Alubias con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Macarrones sin gluten con tomate | | | | | | | | | 5 | | | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |

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

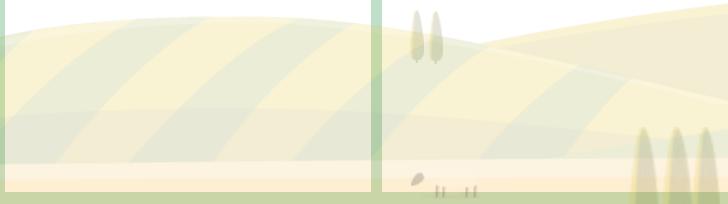
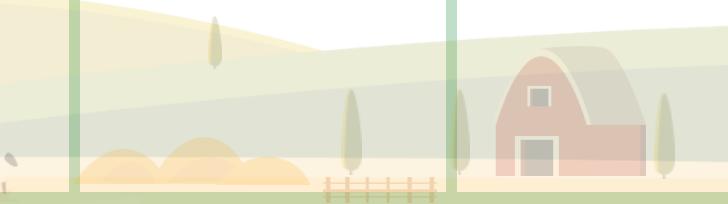
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

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

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU ZAMORA
DICIEMBRE 2025

| LUNES 01 | MARTES 02 | MIÉRCOLES 03 | JUEVES 04 | VIERNES 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 |
| FESTIVO | Macarrones con tomate | Sopa de ave con fideos | Crema de calabaza | Garbanzos con verduras |
| | 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.



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SUFRITOS |
|-------------------------------|--------|-----------|------------|--|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | 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 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 | | |
| | | | Segundo | Merluza en salsa de puerros | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Alubias con verduras | | | | | | | | | | | | 9 | | |
| | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | 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 | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |

| Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo) | | | | | Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor. | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|---------|------------|-------|---|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|
| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SUFRITOS |
| | | Viernes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |

Menú Sin lactosa

IN SITU ZAMORA
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 | 12 |
| FESTIVO | Macarrones con tomate | Sopa de ave con fideos | Crema de calabaza | Garbanzos con verduras |
| | 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 | 25 | 26 |
| VACACIONES | | 24 | 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.

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCUS | SUFRITO |
|-------------|----------|-----------|------------|--|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|---------|
| Sin lactosa | Semana 1 | Lunes | Primero | Lentejas a la hortelana | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | 3 | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Arroz con salsa de tomate | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Bacalao al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga iceberg | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Coliflor al ajoarriero | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | Tortilla de patata y cebolla | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 cocido con fideos | 1 | | | | | | | | | | 9 | 11 | | |
| | | | Segundo | Garbanzos con patata, col, pollo y ternera | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Arroz a la zamorana | 1 | | | | 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 | 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 | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |

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

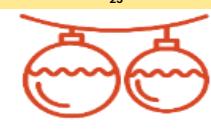
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

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

Menú Sin legumbres ni leguminosas

IN SITU ZAMORA
DICIEMBRE 2025

| LUNES 01 | MARTES 02 | MIÉRCOLES 03 | JUEVES 04 | VIERNES 05 |
|--|---|---|---|---|
| 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 - | 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 - |
|  FESTIVO | Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de col Yogur sabor y pan | Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Fruta fresca y pan | Crema de calabaza Magro de cerdo con tomate - | Espinacas salteadas con patatas Bacalao al horno Lechuga iceberg Yogur sabor y pan |
| Acelgas con patatas salteadas Fogonero al horno Lechuga iceberg Yogur sabor y pan | Sopa de ave con arroz Filete de cerdo a la plancha Col con patatas salteada Fruta fresca y pan | Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros - | Champiñones salteados con cebolla y zanahoria Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan | Brócoli en salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha Lechuga y tomate y pan |
|  VACACIONES | 23 | 24 |  NAVIDAD | 26 |
| 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.

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCOS | SUERTOS |
|---------------------|----------|-----------|------------|---|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|---------|
| Sin legumbres ni le | Semana 1 | Lunes | Primero | Acelgas con patatas salteadas | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | 3 | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Arroz con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Bacalao al horno | | | 4 | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga iceberg | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Coliflor al ajoarriero | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Sopa de ave con arroz | | | | | | | | | | | | | 12 | 14 |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Col con patatas salteada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Crema de hortalizas | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Merluza en salsa de puerros | | | 4 | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| Semana 2 | | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Arroz con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Filete de merluza a la plancha | | | 4 | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de col | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de ave con arroz | | | | | | | | | | | | | 12 | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | 3 | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Crema de calabaza | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Magro de cerdo con tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Espinacas salteadas con patatas | | | | | | | | | 4 | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Bacalao al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga iceberg | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| Semana 3 | | Lunes | Primero | Acelgas con patatas salteadas | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Fogonero al horno | | | 4 | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga iceberg | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Sopa de ave con arroz | | | | | | | | | | | | | 12 | 14 |
| | | | Segundo | Filete de cerdo a la plancha | | | 2 | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Col con patatas salteada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Arroz a la zamorana | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Merluza en salsa de puerros | | | 4 | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Champiñones salteados con cebolla y zanah | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Brócoli en salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | 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 | - | | | | | | | | | | | | | | |

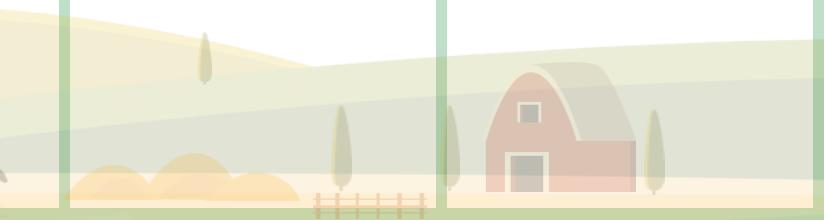
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres ni leguminosas

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

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

Menú Sin pescado ni marisco

IN SITU ZAMORA
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 |
|  | 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 |
|  | 23 | 24 | 25 | 26 |
| VACACIONES | | |  | |
| 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.

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

| Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado ni marisco | | | | | Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor. | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|-----------|------------|-------------------------------|---|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|
| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SUFRITOS |
| Sin pescado ni marisco | Semana 1 | Lunes | Primero | Lentejas a la hortelana | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | 3 | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Arroz con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Guarnición | Lechuga iceberg | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Primero | Coliflor al ajoarriero | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Lomo adobado a la plancha | 1 | 2 | 3 | | | | | | 3 | | | | | 14 |
| | Semana 2 | Jueves | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Primero | Sopa de cocido con fideos | 1 | | | | | | | | 3 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Cocido completo | 1 | 2 | 3 | | | | | 3 | | 3 | | | | 14 |
| | | Viernes | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Primero | Puré de verduras y hortalizas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sábado | Guarnición | Ensalada de escarola | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| Semana 3 | Semana 3 | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Macarrones con tomate | 1 | | | | | | | | 3 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de ave con fideos | 1 | | | | | | | | 3 | | 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 | | | | | | 3 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Garbanzos con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga iceberg | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| Semana 4 | Semana 4 | Lunes | Primero | Judías verdes al ajoarriero | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga iceberg | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Sopa de cocido con fideos | 1 | | | | | | | | 3 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Cocido completo | 1 | 2 | 3 | | | | | | 3 | | 3 | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Arroz a la zamorana | 1 | 2 | 3 | | | | | | 3 | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Revuelto de pisto | | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Alubias con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Macarrones con tomate | 1 | | | | | | | | | | 3 | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| Semana 5 | Semana 5 | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sábado | 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 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 | SURFOS |
|-------|--------|---------|------------|-------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|--------|
| | | Viernes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |

Menú Sin PLV, huevo ni frutos secos

IN SITU ZAMORA
DICIEMBRE 2025

| LUNES 01 | MARTES 02 | MIÉRCOLES 03 | JUEVES 04 | VIERNES 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 |
|  FESTIVO | Macarrones con tomate | Sopa de ave con fideos | Crema de calabaza | Garbanzos con verduras |
| | 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 |
|  VACACIONES | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 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 |
|  NAVIDAD | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 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.

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV, huevo ni frutos secos

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

| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCUS | SUFRUTOS | | |
|----------------------|----------|-----------|------------|-----------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|----|----|
| 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 | - | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | | | | 9 | | | 14 |
| | | | Segundo | Merluza en salsa de puerros | | | | | | | | | | | | | 4 | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Alubias con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de cerdo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Macarrones con tomate | 1 | | | | | | | | | | | | 9 | 11 | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | - | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | |

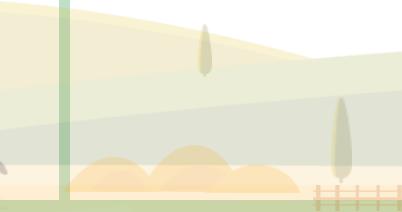
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV, huevo ni frutos secos

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

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

Menú Sin PLV

IN SITU ZAMORA
DICIEMBRE 2025

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

| Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV | | | | | Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor. | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----------|------------|-----------------------------------|---|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|---------|
| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCUS | SUFRITO |
| Sin PLV | Semana 1 | Lunes | Primero | Lentejas a la hortelana | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | 3 | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Arroz con salsa de tomate | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Bacalao al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga iceberg | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Coliflor al ajoarriero | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | 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 | 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 | 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 | 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 | | | 3 | | | | | | 9 | | | | 14 |
| | | | Segundo | Merluza en salsa de puerros | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Jueves | Primero | Alubias con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | 3 | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Macarrones con tomate | 1 | | | | | | | | | 9 | 11 | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| Semana 4 | Lunes | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Jueves | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 5 | Lunes | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Miércoles | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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

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