

Menú Baja en colesterol

IN SITU ZAMORA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur desnatado natural y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo a la plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y zanahoria Salmón a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur desnatado natural y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur desnatado natural y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...		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

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

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

Menú Sin carne

IN SITU ZAMORA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Revuelto de huevo salteado Pisto de verduras salteado Yogur y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan	Arroz con calabaza y brócoli Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras Tortilla francesa horno Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con zanahoria Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Abadejo en salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...		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 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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, to	1									9			11	12		14
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																14
		Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)															
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5												
			Guarnición	Pisto de verduras salteado															
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tonn	1								9				11		
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	5					9	10		11	12			
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y brócoli						4									
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
	Jueves	Primero	Crema de verduras																
		Segundo	Tortilla francesa horno			5													
		Guarnición	Patatas dado al horno																
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika															
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sal	1								8	9	10	11			
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to															14
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas															
			Segundo	Lentejas campesinas	1														
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Crema de verduras															
			Segundo	Tortilla francesa horno			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9				11		
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menesti																	
	Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			5														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14		
	Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																
		Segundo	Atún en salsa de tomate				4												
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1															
		Segundo	Tortilla francesa plancha			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Martes	Primero	Arroz con zanahoria																
		Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9				11	12		14
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to															14	
		Guarnición	-																
Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
	Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4													
	Guarnición	Patatas dado al horno																	
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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

Menú Sin fructosa

IN SITU ZAMORA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de ave con fideos Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Yogur natural y pan	Brócoli con patatas al vapor Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de col Yogur natural y pan
05	06	07	08	09
Macarrones con aceite de oliva y queso rallado Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de col Yogur natural y pan	Arroz con pollo y zanahoria Salmón a la plancha Lechuga y aceitunas negras Yogur natural y pan	Champiñones con patatas Tortilla francesa horno Lechuga y apio Yogur natural y pan	Crema de brócoli Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Yogur natural y pan	Espinacas con patatas al vapor Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
	Brócoli al vapor Pechuga de pollo a la plancha Coditos en blanco Yogur natural y pan	Col con patatas salteada Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Arroz hervido Filete de merluza a la plancha Lechuga y apio Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Brócoli con patatas al vapor Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de col Yogur natural y pan	Crema de espinacas Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Macarrones con aceite de oliva y queso rallado Abadejo al horno Lechuga y aceitunas negras Yogur natural y pan	Acelgas con patatas al vapor Tortilla francesa horno Lechuga y apio Yogur natural y pan	Arroz salteado con champiñones Atún a la plancha - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30
Espinacas con patatas al vapor Tortilla francesa plancha Lechuga y aceitunas negras Yogur natural y pan	Arroz con pollo y zanahoria Filete de merluza a la plancha Lechuga y apio Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Yogur natural y pan	Champiñones asados Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Yogur natural y pan	

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...		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 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	MOHILLA	APIO	ALTRAMUCES	SUERTOS		
Sin fructosa	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones con aceite de oliva y queso ralla	1	2	5					9				11			14	
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha															14	
			Guarnición	Ensalada de col															14	
		Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria					4										14	
			Segundo	Salmón a la plancha					4										14	
			Guarnición	Lechuga y aceitunas negras															14	
		Miércoles	Primero	Champiñones con patatas															14	
			Segundo	Tortilla francesa horno			5												14	
			Guarnición	Lechuga y apio															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	-															14	
			Segundo	-															14	
			Guarnición	-															14	
		Martes	Primero	Brócoli al vapor															14	
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha															14	
			Guarnición	Coditos en blanco	1								9				11			14
		Miércoles	Primero	Col con patatas salteada															14	
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz hervido															14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										14	
			Guarnición	Lechuga y apio															14	
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9				11	12		14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5													14
			Guarnición	Patatas cocidas																14
		Martes	Primero	Brócoli con patatas al vapor															14	
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha		2							9							14
			Guarnición	Ensalada de col																14
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli con patatas al vapor															14	
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha		2							9							14
			Guarnición	Ensalada de col																14
		Martes	Primero	Crema de espinacas																14
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Miércoles	Primero	Macarrones con aceite de oliva y queso ralla	1	2	5						9				11			14
			Segundo	Abadejo al horno						4										14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas negras																14
	Semana 6	Lunes	Primero	Acelgas con patatas al vapor															14	
			Segundo	Tortilla francesa horno			5													14
			Guarnición	Lechuga y apio																14
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones																14
			Segundo	Atún a la plancha						4										14
			Guarnición	-																14
		Miércoles	Primero	Espinacas con patatas al vapor																14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5													14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas negras																14
Semana 7	Lunes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria															14		
		Segundo	Filete de merluza a la plancha						4										14	
		Guarnición	Lechuga y apio																14	
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9				11	12		14	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			5													14	
		Guarnición	Patatas cocidas																14	
	Miércoles	Primero	Champiñones asados																14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																14	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
Semana 8	Lunes	Primero	-															14		
		Segundo	-															14		
		Guarnición	-															14		
	Martes	Primero	-															14		
		Segundo	-															14		
		Guarnición	-															14		
	Miércoles	Primero	-															14		
		Segundo	-															14		
		Guarnición	-															14		
Semana 9	Lunes	Primero	-															14		
		Segundo	-															14		
		Guarnición	-															14		
	Martes	Primero	-															14		
		Segundo	-															14		
		Guarnición	-															14		
	Miércoles	Primero	-															14		
		Segundo	-															14		
		Guarnición	-															14		
Semana 10	Lunes	Primero	-															14		
		Segundo	-															14		
		Guarnición	-															14		
	Martes	Primero	-															14		
		Segundo	-															14		
		Guarnición	-															14		
	Miércoles	Primero	-															14		
		Segundo	-															14		
		Guarnición	-															14		
Semana 11	Lunes	Primero	-															14		
		Segundo	-															14		
		Guarnición	-															14		
	Martes	Primero	-															14		
		Segundo	-															14		
		Guarnición	-															14		
	Miércoles	Primero	-															14		
		Segundo	-															14		
		Guarnición	-															14		
Semana 12	Lunes	Primero	-															14		
		Segundo	-															14		
		Guarnición	-															14		
	Martes	Primero	-															14		
		Segundo	-															14		
		Guarnición	-															14		
	Miércoles	Primero	-															14		
		Segundo	-															14		
		Guarnición	-															14		
Semana 13	Lunes	Primero	-															14		
		Segundo	-															14		
		Guarnición	-															14		
	Martes	Primero	-															14		
		Segundo	-															14		
		Guarnición	-															14		
	Miércoles	Primero	-															14		
		Segundo	-															14		
		Guarnición	-															14		
Semana 14	Lunes	Primero	-															14		
		Segundo	-															14		
		Guarnición	-															14		
	Martes	Primero	-															14		
		Segundo	-															14		
		Guarnición	-															14		
	Miércoles	Primero	-															14		
		Segundo	-															14		
		Guarnición	-															14		
Semana 15	Lunes	Primero	-															14		
		Segundo	-															14		
		Guarnición	-																	

Menú Sin frutos secos

IN SITU ZAMORA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras Salchichas de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Pollo en salsa de tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con bacón Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Atún en salsa de tomate - Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Filete ruso mixto con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...		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

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

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

Menú Sin gluten

IN SITU ZAMORA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Macarrones sin gluten con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con pollo y zanahoria Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten	Patata y zanahoria al vapor Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Pollo en salsa de tomate Coditos sin gluten en blanco Fruta fresca y pan sin gluten	Patata, zanahoria y cebolla al vapor Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Filete de cerdo horno/plancha Zanahoria dado salteado Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Patata y zanahoria al vapor Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con pollo Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten	

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...		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	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo													14	
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria				4										
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14	
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha		2							9					
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor													14	
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Coditos sin gluten en blanco									9					
		Miércoles	Primero	Patata, zanahoria y cebolla al vapor													14	
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
	Semana 6	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14	
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo													14	
			Guarnición	-														
	Semana 7	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas		2							9					
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14	
	Semana 8	Lunes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menesti														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14	
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Atún en salsa de tomate				4										
			Guarnición	-														
	Semana 9	Lunes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14	
		Martes	Primero	Arroz con pollo														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate													14	
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo													14	
			Guarnición	-														
	Semana 10	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 11	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU ZAMORA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
05	06	07	08	09
Macarrones sin huevo con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y zanahoria Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Filete de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos sin huevo con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

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	o	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	SÉSAMO	MOSTAZA	APPO	ALTRAMUCES	SUERTOS	
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1									9		11				
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															14	
		Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)															
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo															
			Guarnición	Pisto de verduras salteado															
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1								9		11				
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha															
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas															
		Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria					4										
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)						4									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas															
			Segundo	Filete de pollo horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
	Jueves	Primero	Crema de verduras																
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha			2						9							
		Guarnición	Patatas dado al horno																
Viernes		Primero	Lentejas a la hortelana	1															
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
Semana 3	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika																
		Segundo	Coditos sin huevo con boloñesa vegetal de s	1								8	9	10	11				
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1															
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
	Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4												
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14		
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9		11					
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															14	
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas																
		Segundo	Lentejas campesinas	1															
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de verduras																
		Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Miércoles	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1								9		11					
		Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menesti																	
	Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14		
	Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																
		Segundo	Atún en salsa de tomate					4											
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1															
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Martes	Primero	Arroz con pollo																
		Segundo	Merluza a las finas hierbas	1				4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9		11					
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															14	
		Guarnición	-																
Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
	Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																	
	Guarnición	Patatas dado al horno																	
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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

Menú Sin lactosa

IN SITU ZAMORA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur de soja y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo a la plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y zanahoria Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...		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

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

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

Menú Sin legumbres ni leguminosas

IN SITU ZAMORA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de ave con arroz Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan sin trazas de soja
05	06	07	08	09
Arroz integral napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo a la plancha Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con pollo y zanahoria Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Champiñones con patatas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Crema de brócoli Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Patata y zanahoria al vapor Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan sin trazas de soja
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Pollo en salsa de tomate Arroz salteado con ajo Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Patata, zanahoria y cebolla al vapor Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Sopa de ave con arroz Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Yogur y pan sin trazas de soja
19	20	21	22	23
Brócoli salteado con patatas Filete de cerdo horno/plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Crema de espinacas Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Acelgas con patatas al vapor Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur y pan sin trazas de soja
26	27	28	29	30
Patata y zanahoria al vapor Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con pollo y zanahoria Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Sopa de ave con arroz Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Pisto de verduras salteado Cinta de lomo con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin trazas de soja	

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...		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 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	APJO	ALTRAMICES	SILURIOS		
Sin legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Semana 2	Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz													12		14	
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5													
			Guarnición	Patatas cocidas															14	
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo																
			Guarnición	Pisto de verduras salteado																
		Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral napolitana (salsa tomate, orég															
				Segundo	Pechuga de pollo a la plancha															
				Guarnición	Zanahoria salteada															
	Martes		Primero	Arroz con pollo y zanahoria						4										
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Miércoles		Primero	Champiñones con patatas															14	
			Segundo	Tortilla francesa horno			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Semana 4	Jueves	Primero	Crema de brócoli															14	
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha		2														
			Guarnición	Patatas dado al horno																
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor															14	
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
		Semana 5	Lunes	Primero	-															
				Segundo	-															
				Guarnición	-															
	Martes		Primero	Coliflor en salsa paprika																
			Segundo	Pollo en salsa de tomate																
			Guarnición	Arroz salteado con ajo																
	Miércoles		Primero	Patata, zanahoria y cebolla al vapor															14	
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Semana 6	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz													12		14	
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5													
			Guarnición	Patatas cocidas															14	
		Semana 7	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas		2													
				Segundo	Filete de cerdo horno/plancha															
				Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Martes		Primero	Crema de espinacas															14	
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil						4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Semana 8	Jueves	Primero	Acelgas con patatas al vapor															14	
			Segundo	Tortilla francesa horno			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																
			Segundo	Atún en salsa de tomate					4											
			Guarnición	-																
		Semana 9	Lunes	Primero	Patata y zanahoria al vapor															14
				Segundo	Tortilla francesa plancha			5												
				Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Martes		Primero	Arroz con pollo y zanahoria																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con arroz													12		14	
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5													
			Guarnición	Patatas cocidas															14	
	Semana 10	Jueves	Primero	Pisto de verduras salteado																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																
			Guarnición	Patatas dado al horno																
		Viernes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																

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

Menú Sin pescado ni marisco

IN SITU ZAMORA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras Salchichas de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con bacón Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Pollo en salsa de tomate - Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Filete ruso mixto con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...		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

					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	SÉSAMO	MOSTAZA	APPO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin pescado ni ma	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	5					9					14	
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
		Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tonn	1							9			11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	5					9	10		11	12		
			Guarnición	-														
	Semana 3	Martes	Primero	Arroz a la zamorana	1	2	5					9						14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	5					9						14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 4	Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sal:	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 6	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con bacón	1	2	5					9						14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 7	Martes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	5					9			11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1							9			11			
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha		2						9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menesti														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 8	Viernes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	5					9						14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con pollo														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 9	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Filete ruso mixto con salsa de tomate	1	2	5					9						14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur de soja y pan
05	06	07	08	09
Macarrones sin huevo con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y zanahoria Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Filete de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Pollo en salsa de tomate Coditos sin huevo en blanco Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	
	>	
	>	

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV, huevo (pasta sin traza					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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUERTOS
Sin PLV, huevo (pa	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1								9		11			14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria				4										
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Filete de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha								9						
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1			4										
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Coditos sin huevo en blanco	1							9			11			
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate				4										
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo	1							9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 6	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1							9			11			
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 7	Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menesti														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín				4										
			Segundo	Atún en salsa de tomate														
			Guarnición	-														
	Semana 8	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con pollo														
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo	1							9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 9	Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 10	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

Menú Sin PLV

IN SITU ZAMORA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur de soja y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo a la plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y zanahoria Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...		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	o	lácteo

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

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