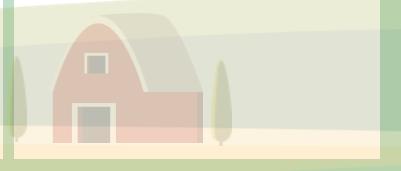


Menú Baja en colesterol

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 -
08  FESTIVO	09 Macarrones con tomate Merluza en salsa verde -	10 Sopa de ave con fideos Tortilla francesa 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 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
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 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	SUFRUTOS
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	-														
	Semana 2	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 3	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	
		Semana 4	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														
		Semana 5	Guarnición	Lechuga iceberg														14
			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	-														
		Semana 6	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate													
			Segundo	Merluza en salsa de puerros			4											
			Guarnición	-														
			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														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														
		Semana 7	Lunes	Primero	-													
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
			Martes	Primero	-													
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
			Jueves	Primero	-													
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
			Viernes	Primero	-													
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
			Lunes	Primero	-													
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
			Martes	Primero	-													
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
			Jueves	Primero	-													
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
			Viernes	Primero	-													
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
			Lunes	Primero	-													
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
			Martes	Primero	-													
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
			Jueves	Primero	-													
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
			Viernes	Primero	-													
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
			Lunes	Primero	-													
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
			Martes	Primero	-													
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
			Jueves	Primero	-													
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
			Viernes	Primero	-													
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

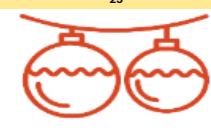
Listado de alérgenos por plato para el Menú Baja en colesterol

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 -
08  FESTIVO	09 Macarrones con tomate Merluza en salsa verde -	10 Sopa de ave con fideos Tortilla francesa 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 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
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 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	SUFRUTOS
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										
			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				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	-														

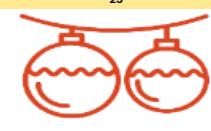
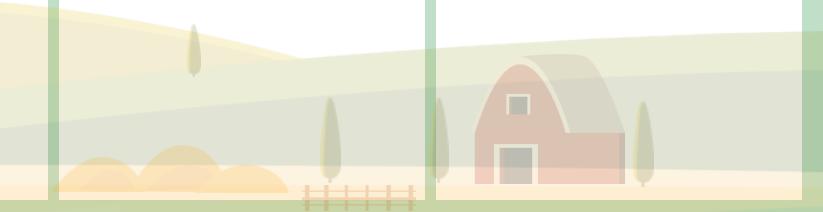
Listado de alérgenos por plato para el Menú Diabética

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 Tortilla francesa Lechuga y tomate Yogur sabor y pan	Arroz con salsa de tomate Skipper de bacalao Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Coliflor al ajoarriero Revuelto de huevo - Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Puré de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Yogur sabor y pan
08  FESTIVO	09 Macarrones con tomate Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan	10 Sopa de verduras con fideos Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	11 Crema de calabaza Tilapia en salsa de tomate - Fruta fresca y pan	12 Garbanzos con verduras Skipper de bacalao Lechuga iceberg Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Calamar anillas a la romana Lechuga iceberg Yogur sabor y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de puerros - Yogur sabor y pan	Alubias con verduras Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Tilapia al horno Lechuga y tomate 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 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														
			Guarnición	-														
Semana 2	Lunes	Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde			4											
		Jueves	Guarnición	-														
			Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
		Viernes	Guarnición	Lechuga y tomate													14	
			Primero	Crema de calabaza									4					
			Segundo	Tilapia en salsa de tomate														
			Guarnición	-														
		Semana 3	Primero	Garbanzos con verduras									9				14	
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9				14	
			Guarnición	Lechuga iceberg													14	
		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamar anillas a la romana	1	2	3	4	5	6			9				14	
			Guarnición	Lechuga iceberg													14	
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Garbanzos con verduras													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										14	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														
		Viernes	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	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
			Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
			Primero	-														
			Segundo	-														

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

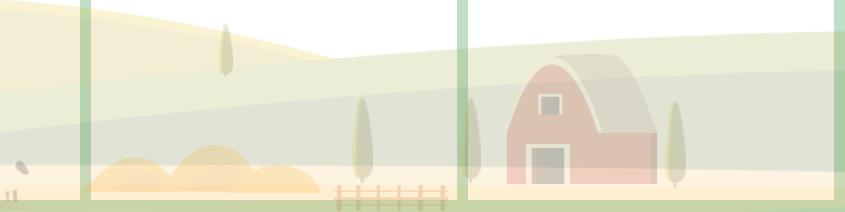
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin fructosa

IN SITU ZAMORA
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Acelgas con patatas salteadas Tortilla francesa Lechuga y aceitunas Yogur natural y pan	Arroz salteado con champiñones Bacalao al horno Lechuga iceberg Yogur natural y pan	Brócoli al vapor Cinta de lomo a la plancha - Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo a la plancha Col con patatas salteada Yogur natural y pan	Crema de espinacas Filete de merluza a la plancha Ensalada de escarola Yogur natural y pan
08  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	16	17	18	19 Macarrones con aceite de oliva y queso rallado Pechuga de pollo a la plancha
Acelgas con patatas salteadas Fogonero al horno Lechuga iceberg Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Filete de cerdo a la plancha Col con patatas salteada Yogur natural y pan	Arroz salteado Filete de merluza a la plancha Ensalada de escarola Yogur natural y pan	Champiñones a la plancha Tortilla francesa Lechuga iceberg Yogur natural y pan	Lechuga y apio Yogur natural 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 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	SUFRUTOS
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			4											14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Brócoli al vapor														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	-														14
	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos		1													14
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha											9	11	12		14
		Guarnición	Col con patatas salteada															14
	Semana 2	Primero	Crema de espinacas															14
		Segundo	Filete de merluza a la plancha			4												14
		Guarnición	Ensalada de escarola															14
Semana 3	Lunes	Primero	-															14
		Segundo	-															14
		Guarnición	-															14
		Primero	Macarrones con aceite de oliva y queso ralla	1	2	3								9	11			14
		Segundo	Filete de merluza a la plancha			4												14
		Guarnición	Ensalada de col															14
		Primero	Sopa de ave con fideos	1										9	11	12		14
	Miércoles	Segundo	Tortilla francesa			3												14
		Guarnición	Lechuga y apio													12		14
		Primero	Crema de acelgas															14
	Jueves	Segundo	Magra a la plancha															14
		Guarnición	Champiñones a la plancha															14
		Primero	Espinacas salteadas con patatas															14
	Viernes	Segundo	Bacalao al horno			4												14
		Guarnición	Lechuga iceberg															14
		Primero	Acelgas con patatas salteadas															14
	Semana 4	Segundo	Fogonero al horno			4												14
		Guarnición	Lechuga iceberg															14
		Primero	Sopa de ave con fideos	1										9	11	12		14
Semana 5	Martes	Segundo	Filete de cerdo a la plancha			2								9	11			14
		Guarnición	Col con patatas salteada															14
		Primero	Arroz salteado															14
	Miércoles	Segundo	Filete de merluza a la plancha			4												14
		Guarnición	Ensalada de escarola															14
		Primero	Champiñones a la plancha															14
	Jueves	Segundo	Tortilla francesa			3												14
		Guarnición	Lechuga iceberg															14
		Primero	Macarrones con aceite de oliva y queso ralla	1	2	3								9	11			14
	Viernes	Segundo	Pechuga de pollo a la plancha													12		14
		Guarnición	Lechuga y apio															14
		Primero	-															14
	Lunes	Segundo	-															14
		Guarnición	-															14
		Primero	-															14
	Martes	Segundo	-															14
		Guarnición	-															14
		Primero	-															14
	Miércoles	Segundo	-															14
		Guarnición	-															14
		Primero	-															14
	Jueves	Segundo	-															14
		Guarnición	-															14
		Primero	-															14
	Viernes	Segundo	-															14
		Guarnición	-															14
		Primero	-															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 Tortilla francesa Lechuga y tomate Yogur sabor y pan	Arroz con salsa de tomate Skipper de bacalao Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Coliflor al ajoarriero Lomo adobado a la plancha - Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Puré de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Yogur sabor y pan
08  FESTIVO	09 Macarrones con tomate Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan	10 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	11 Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa - Fruta fresca y pan	12 Garbanzos con verduras Skipper de bacalao Lechuga iceberg Yogur sabor y pan
15	16 Judías verdes al ajoarriero Calamar anillas a la romana Lechuga iceberg Yogur sabor y pan	17 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	18 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros - Yogur sabor y pan	19 Macarrones con tomate Cordón bleu de pollo Lechuga y zanahoria 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 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	NO MUSCOS	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	-														14		
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1													14		
			Segundo	Cocido completo	1	2	3											14		
			Guarnición	-														14		
		Viernes	Primero	Puré de verduras y hortalizas																
			Segundo	Merluza en salsa de puerros												4				
			Guarnición	-																
	Semana 2	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Macarrones con tomate	1												9	11		
			Segundo	Merluza en salsa verde												4				
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1												9	11	12	14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla												3				
			Guarnición	Lechuga y tomate															14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3										9			14
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Garbanzos con verduras															14	
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6						9			14	
			Guarnición	Lechuga iceberg															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Calamar anillas a la romana	1	2	3	4	5	6						9			14	
			Guarnición	Lechuga iceberg															14	
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1											9		11		
			Segundo	Cocido completo	1	2	3									9			14	
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana	1	2	3									9			14	
			Segundo	Merluza en salsa de puerros											4					
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Alubias con verduras																
			Segundo	Tortilla francesa											3					
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14	
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1											9		11		
			Segundo	Cordón bleu de pollo	1	2	3	4	5	6						9			14	
			Guarnición	Lechuga y tomate															14	
	Semana 4	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Semana 5	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	-																
			Segundo	-																

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	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		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 - Fruta fresca y pan sin gluten	04 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan sin gluten	05 Puré de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Yogur sabor y pan sin gluten
08  FESTIVO	09 Macarrones sin gluten con tomate Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan sin gluten	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 - Fruta fresca y pan sin gluten	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 - Fruta fresca y pan sin gluten	17 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros - Yogur sabor y pan sin gluten	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	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
 Fruta	 lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUJES	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														
			Segundo	Bacalao al horno		4												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													1	
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros		4												
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate													9	
			Segundo	Merluza en salsa verde		4												
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten												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														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 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														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	-														

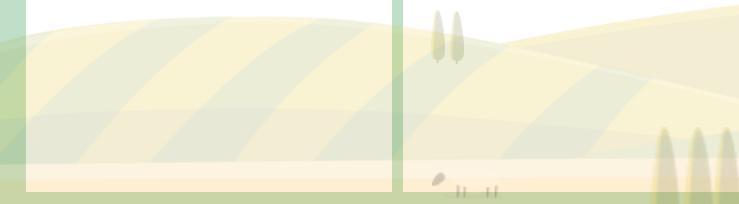
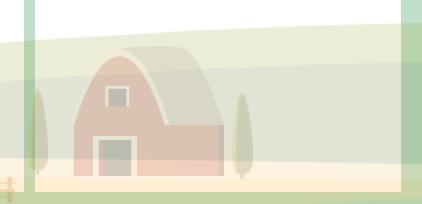
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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	ALTRAMUJCES	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
 FESTIVO	08 Macarrones con tomate	09 Merluza en salsa verde	10 Sopa de ave con fideos	11 Pechuga de pollo a la plancha
	-	-	Lechuga y tomate	Crema de calabaza
	Yogur sabor y pan		Fruta fresca y pan	Magro de cerdo con tomate
15 Judías verdes al ajoarriero	16 Sopa de cocido con fideos	17 Arroz a la zamorana	18 Alubias con verduras	19 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
 VACACIONES	22 -	23 -	24 -	25  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
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha													12	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	
			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	-														

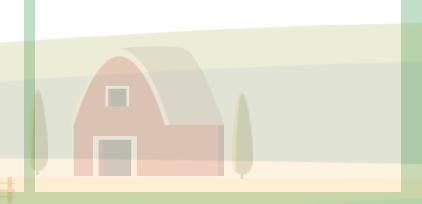
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

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	ALTRAMUJCES	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 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 cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera -	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 cocido con fideos 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	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 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	SUFRUTOS
Sin lactosa	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	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	Tortilla de patata y cebolla			3											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				3							9		
			Segundo	Merluza en salsa de puerros			4											14
			Guarnición	-														
		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														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	-														

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

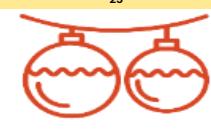
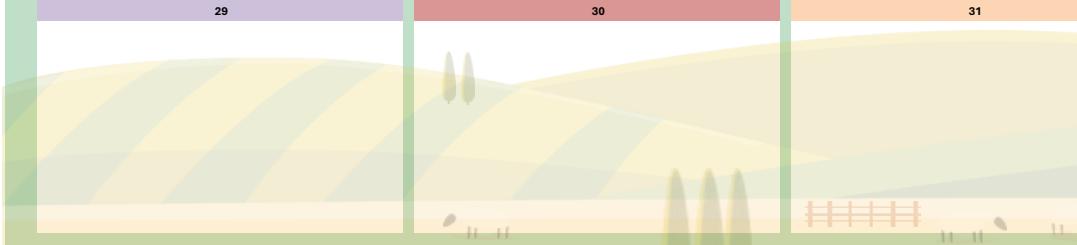
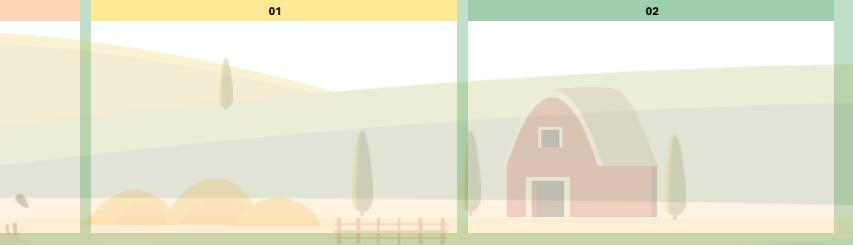
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	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 - Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Pechuga de pollo a la plancha Col con patatas salteada Fruta fresca y pan	Crema de hortalizas Merluza en salsa de puerros - Yogur sabor y pan
08  FESTIVO	09 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de col Yogur sabor y pan	10 Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	11 Crema de calabaza Magro de cerdo con tomate - Fruta fresca y pan	12 Espinacas salteadas con patatas Bacalao al horno Lechuga iceberg Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
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 - Yogur sabor y pan	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
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 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	ALTRAMUJES	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														14
			Segundo	Bacalao al horno		4												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	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

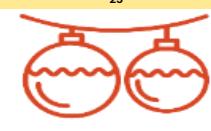
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres ni leguminosas

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	ALTRAMUJCES	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 Tortilla francesa Lechuga y tomate Yogur sabor y pan	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Coliflor al ajoarriero Lomo adobado a la plancha -	Sopa de cocido con fideos Cocido completo -	Puré de verduras y hortalizas Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de escarola Yogur sabor y pan
08  FESTIVO	09 Macarrones con tomate Pechuga de pollo a la plancha -	10 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	11 Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa -	12 Garbanzos con verduras Tortilla francesa Lechuga iceberg Yogur sabor y pan
15	16 Sopa de cocido con fideos Cocido completo -	17 Arroz a la zamorana Revuelto de pisto -	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 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 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														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de pollo al horno														14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Coliflor al ajoarriero														14
			Segundo	Lomo adobado a la plancha	1	2	3						1					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								5		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					5						14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de verduras y hortalizas														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de escarola														14
Semana 2		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones con tomate	1								5		11			
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1								5		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						5					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
Semana 3		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								5		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						5					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana	1	2	3						5					14
			Segundo	Revuelto de pisto		3												
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa		3												14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								5		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.

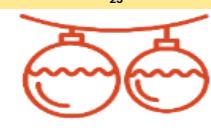
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado ni marisco

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

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

Menú Sin PLV, huevo ni frutos secos

IN SITU ZAMORA
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
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de ave con fideos	Arroz a la zamorana	Alubias con verduras	Macarrones con tomate
Fogonero al horno	Garbanzos con patata, col y pollo	Merluza en salsa de puerros	Filete de cerdo a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha
Lechuga iceberg	-	-	Lechuga y zanahoria	Lechuga y tomate
Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
 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 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	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		
			Segundo	Garbanzos con patata, col y pollo													11	12	
			Guarnición	-														14	
		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 ave con fideos	1												9	11	12
			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													9		
			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	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

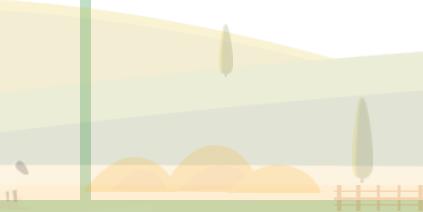
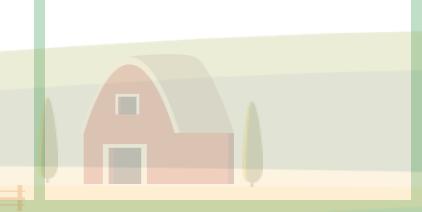
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV, huevo ni frutos secos

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	ALTRAMUJCES	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	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin PLV	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 ave con fideos	1									9	11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata, col y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de verduras y hortalizas										4				
			Segundo	Merluza en salsa de puerros														
			Guarnición	-														
	Semana 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										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 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	Primero	Alubias con verduras										3				
			Segundo	Tortilla francesa														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	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 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	-														