

## Menú Baja en colesterol

IN SITU ZAMORA

ENERO 2026

| LUNES                                                                                               | MARTES                                                                                 | MIÉRCOLES                                                                                           | JUEVES                                                                                             | VIERNES                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05                                                                                                  | 06                                                                                     | 07                                                                                                  | 08                                                                                                 | 09                                                                                               |
|                                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                     | Macarrones con tomate<br>Filete de cerdo a la plancha<br>Lechuga iceberg<br>Fruta fresca y pan     | Alubias pintas con arroz<br>Fogonero al horno<br>Lechuga y tomate<br>Yogur desnatado sabor y pan |
| 12                                                                                                  | 13                                                                                     | 14                                                                                                  | 15                                                                                                 | 16                                                                                               |
| Arroz con salsa de tomate<br>Caballa a la plancha<br>Lechuga iceberg<br>Yogur desnatado sabor y pan | Lentejas a la hortelana<br>Tortilla francesa<br>-<br>Fruta fresca y pan                | Crema de zanahoria<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan       | Sopa de cocido con fideos<br>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br>-<br>Fruta fresca y pan | Patatas guisadas<br>Merluza en salsa verde<br>-<br>Yogur desnatado sabor y pan                   |
| 19                                                                                                  | 20                                                                                     | 21                                                                                                  | 22                                                                                                 | 23                                                                                               |
| Macarrones con tomate<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>-<br>Yogur desnatado sabor y pan     | Garbanzos con verduras<br>Filete de cerdo a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan      | Sopa de ave con letras<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan | Alubias con verduras<br>Tortilla francesa<br>-<br>Fruta fresca y pan                               | Crema de calabaza<br>Salmón a la plancha<br>Lechuga iceberg<br>Yogur desnatado sabor y pan       |
| 26                                                                                                  | 27                                                                                     | 28                                                                                                  | 29                                                                                                 | 30                                                                                               |
| Lentejas a la hortelana<br>Tortilla francesa<br>Lechuga y tomate<br>Yogur desnatado sabor y pan     | Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao al horno<br>Lechuga iceberg<br>Fruta fresca y pan | Coliflor al ajoarriero<br>Cinta de lomo a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan                     | Sopa de cocido con fideos<br>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br>-<br>Fruta fresca y pan | Puré de verduras y hortalizas<br>Merluza en salsa de puerros<br>-<br>Yogur desnatado sabor y pan |
| 02                                                                                                  | 03                                                                                     | 04                                                                                                  | 05                                                                                                 | 06                                                                                               |
|                                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                     |                                                                                                    |                                                                                                  |



# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Baja en colesterol

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

| Dieta              | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                      | Alérgenos |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|--------------------|----------|-----------|------------|--------------------------------------------|-----------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|
|                    |          |           |            |                                            | GLUTEN    | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUZES | SULFITOS |
| Baja en colesterol | Semana 1 | Lunes     | Primero    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Segundo    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          | Martes    | Primero    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Segundo    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          | Miércoles | Primero    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Segundo    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          | Jueves    | Primero    | Macarrones con tomate                      | 1         |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |            |          |
|                    |          |           | Segundo    | Filete de cerdo a la plancha               |           | 2     |       |         |          |            |            | 9              |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                            |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                    |          | Viernes   | Primero    | Alubias pintas con arroz                   |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Segundo    | Fogonero al horno                          |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                    | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Arroz con salsa de tomate                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Segundo    | Caballa a la plancha                       |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                            |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                    |          | Martes    | Primero    | Lentejas a la hortelana                    | 1         |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                          |           |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          | Miércoles | Primero    | Crema de zanahoria                         |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Segundo    | Pechuga de pollo a la plancha              |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                    |          | Jueves    | Primero    | Sopa de cocido con fideos                  | 1         |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      |      |            | 14       |
|                    |          |           | Segundo    | Garbanzos con patata, col, pollo y ternera |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                    |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          | Viernes   | Primero    | Patatas guisadas                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Segundo    | Merluza en salsa verde                     |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Macarrones con tomate                      | 1         |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |            |          |
|                    |          |           | Segundo    | Merluza al horno con ajo y perejil         |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          | Martes    | Primero    | Garbanzos con verduras                     |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                    |          |           | Segundo    | Filete de cerdo a la plancha               |           | 2     |       |         |          |            |            | 9              |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          | Miércoles | Primero    | Sopa de ave con letras                     | 1         | 2     | 3     |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      | 12   |            | 14       |
|                    |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo al horno               |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria                        |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                    |          | Jueves    | Primero    | Alubias con verduras                       |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                          |           |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          | Viernes   | Primero    | Crema de calabaza                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Segundo    | Salmón a la plancha                        |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                            |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                    | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Lentejas a la hortelana                    | 1         |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                          |           |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                    |          | Martes    | Primero    | Arroz con salsa de tomate                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Segundo    | Bacalao al horno                           |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                            |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                    |          | Miércoles | Primero    | Coliflor al ajoarriero                     |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                    |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          | Jueves    | Primero    | Sopa de cocido con fideos                  | 1         |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      |      |            | 14       |
|                    |          |           | Segundo    | Garbanzos con patata, col, pollo y ternera |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          | Viernes   | Primero    | Puré de verduras y hortalizas              |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Segundo    | Merluza en salsa de puerros                |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    | Semana 5 | Lunes     | Primero    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Segundo    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          | Martes    | Primero    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Segundo    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          | Miércoles | Primero    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Segundo    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          | Jueves    | Primero    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                    |          |           | Segundo    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Baja en colesterol

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

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

## Menú Diabética

IN SITU ZAMORA

ENERO 2026

| LUNES                                                                                                 | MARTES                                                                                 | MIÉRCOLES                                                                                           | JUEVES                                                                                             | VIERNES                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05                                                                                                    | 06                                                                                     | 07                                                                                                  | 08                                                                                                 | 09                                                                                                 |
|                                                                                                       |                                                                                        |                                                                                                     | Macarrones con tomate<br>Filete de cerdo a la plancha<br>Lechuga iceberg<br>Fruta fresca y pan     | Alubias pintas con arroz<br>Fogonero al horno<br>Lechuga y tomate<br>Yogur desnatado natural y pan |
| 12                                                                                                    | 13                                                                                     | 14                                                                                                  | 15                                                                                                 | 16                                                                                                 |
| Arroz con salsa de tomate<br>Caballa a la plancha<br>Lechuga iceberg<br>Yogur desnatado natural y pan | Lentejas a la hortelana<br>Tortilla francesa<br>-<br>Fruta fresca y pan                | Crema de zanahoria<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan       | Sopa de cocido con fideos<br>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br>-<br>Fruta fresca y pan | Patatas guisadas<br>Merluza en salsa verde<br>-<br>Yogur desnatado natural y pan                   |
| 19                                                                                                    | 20                                                                                     | 21                                                                                                  | 22                                                                                                 | 23                                                                                                 |
| Macarrones con tomate<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>-<br>Yogur desnatado natural y pan     | Garbanzos con verduras<br>Filete de cerdo a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan      | Sopa de ave con letras<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan | Alubias con verduras<br>Tortilla francesa<br>-<br>Fruta fresca y pan                               | Crema de calabaza<br>Salmón a la plancha<br>Lechuga iceberg<br>Yogur desnatado natural y pan       |
| 26                                                                                                    | 27                                                                                     | 28                                                                                                  | 29                                                                                                 | 30                                                                                                 |
| Lentejas a la hortelana<br>Tortilla francesa<br>Lechuga y tomate<br>Yogur desnatado natural y pan     | Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao al horno<br>Lechuga iceberg<br>Fruta fresca y pan | Coliflor al ajoarriero<br>Cinta de lomo a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan                     | Sopa de cocido con fideos<br>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br>-<br>Fruta fresca y pan | Puré de verduras y hortalizas<br>Merluza en salsa de puerros<br>-<br>Yogur desnatado natural y pan |
| 02                                                                                                    | 03                                                                                     | 04                                                                                                  | 05                                                                                                 | 06                                                                                                 |
|                                                                                                       |                                                                                        |                                                                                                     |                                                                                                    |                                                                                                    |



# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Diabética

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

| Dieta     | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                      | Alérgenos |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|-----------|----------|-----------|------------|--------------------------------------------|-----------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|-----|------------|----------|
|           |          |           |            |                                            | GLUTEN    | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APO | ALTRAMUZES | SULFITOS |
| Diabética | Semana 1 | Lunes     | Primero    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Segundo    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          | Martes    | Primero    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Segundo    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          | Miércoles | Primero    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Segundo    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          | Jueves    | Primero    | Macarrones con tomate                      | 1         |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            |          |
|           |          |           | Segundo    | Filete de cerdo a la plancha               |           | 2     |       |         |          |            |            | 9              |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                            |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|           |          | Viernes   | Primero    | Alubias pintas con arroz                   |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Segundo    | Fogonero al horno                          |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|           | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Arroz con salsa de tomate                  |           |       |       |         | 4        |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Segundo    | Caballa a la plancha                       |           |       |       |         | 4        |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                            |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|           |          | Martes    | Primero    | Lentejas a la hortelana                    | 1         |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                          |           |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          | Miércoles | Primero    | Crema de zanahoria                         |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Segundo    | Pechuga de pollo a la plancha              |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|           |          | Jueves    | Primero    | Sopa de cocido con fideos                  | 1         |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      |     |            | 14       |
|           |          |           | Segundo    | Garbanzos con patata, col, pollo y ternera |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|           |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          | Viernes   | Primero    | Patatas guisadas                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Segundo    | Merluza en salsa verde                     |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Macarrones con tomate                      | 1         |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      |     |            |          |
|           |          |           | Segundo    | Merluza al horno con ajo y perejil         |           |       |       |         | 4        |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          | Martes    | Primero    | Garbanzos con verduras                     |           |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|           |          |           | Segundo    | Filete de cerdo a la plancha               |           | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          | Miércoles | Primero    | Sopa de ave con letras                     | 1         | 2     | 3     |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      | 12  |            | 14       |
|           |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo al horno               |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria                        |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|           |          | Jueves    | Primero    | Alubias con verduras                       |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                          |           |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          | Viernes   | Primero    | Crema de calabaza                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Segundo    | Salmón a la plancha                        |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                            |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|           | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Lentejas a la hortelana                    | 1         |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                          |           |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|           |          | Martes    | Primero    | Arroz con salsa de tomate                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Segundo    | Bacalao al horno                           |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                            |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|           |          | Miércoles | Primero    | Coliflor al ajoarriero                     |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|           |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          | Jueves    | Primero    | Sopa de cocido con fideos                  | 1         |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      |     |            | 14       |
|           |          |           | Segundo    | Garbanzos con patata, col, pollo y ternera |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          | Viernes   | Primero    | Puré de verduras y hortalizas              |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Segundo    | Merluza en salsa de puerros                |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           | Semana 5 | Lunes     | Primero    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Segundo    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          | Martes    | Primero    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Segundo    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          | Miércoles | Primero    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Segundo    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          | Jueves    | Primero    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|           |          |           | Segundo    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Diabética

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

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

## Menú Sin carne

IN SITU ZAMORA

ENERO 2026

| LUNES                                                                                     | MARTES                                                                                   | MIÉRCOLES                                                                                    | JUEVES                                                                             | VIERNES                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05                                                                                        | 06                                                                                       | 07                                                                                           | 08                                                                                 | 09                                                                                               |
|                                                                                           |                                                                                          |                                                                                              | Macarrones con tomate<br>Bacalao al horno<br>Lechuga iceberg<br>Fruta fresca y pan | Alubias pintas con arroz<br>Calamar anillas a la romana<br>Lechuga y tomate<br>Yogur sabor y pan |
| 12                                                                                        | 13                                                                                       | 14                                                                                           | 15                                                                                 | 16                                                                                               |
| Arroz con salsa de tomate<br>Caballa en escabeche<br>Lechuga iceberg<br>Yogur sabor y pan | Lentejas a la hortelana<br>Tortilla de patata y cebolla<br>-<br>Fruta fresca y pan       | Crema de zanahoria<br>Tilapia al horno<br>Lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan             | Sopa de verduras con fideos<br>Garbanzos con verduras<br>-<br>Fruta fresca y pan   | Patatas guisadas<br>Merluza en salsa verde<br>-<br>Yogur sabor y pan                             |
| 19                                                                                        | 20                                                                                       | 21                                                                                           | 22                                                                                 | 23                                                                                               |
| Macarrones con tomate<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>-<br>Yogur sabor y pan     | Garbanzos con verduras<br>Revuelto de huevo<br>-<br>Fruta fresca y pan                   | Sopa de verduras con letras<br>Limanda al horno<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan | Alubias con verduras<br>Tortilla francesa<br>-<br>Fruta fresca y pan               | Crema de calabaza<br>Salmón a la plancha<br>Lechuga iceberg<br>Yogur sabor y pan                 |
| 26                                                                                        | 27                                                                                       | 28                                                                                           | 29                                                                                 | 30                                                                                               |
| Lentejas a la hortelana<br>Tortilla francesa<br>Lechuga y tomate<br>Yogur sabor y pan     | Arroz con salsa de tomate<br>Skipper de bacalao<br>Lechuga iceberg<br>Fruta fresca y pan | Coliflor al ajoarriero<br>Revuelto de huevo<br>-<br>Fruta fresca y pan                       | Sopa de verduras con fideos<br>Garbanzos con verduras<br>-<br>Fruta fresca y pan   | Puré de verduras y hortalizas<br>Merluza en salsa de puerros<br>-<br>Yogur sabor y pan           |
| 02                                                                                        | 03                                                                                       | 04                                                                                           | 05                                                                                 | 06                                                                                               |
|                                                                                           |                                                                                          |                                                                                              |                                                                                    |                                                                                                  |



# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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

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

## Menú Sin fructosa

IN SITU ZAMORA

ENERO 2026

| LUNES                                                                                                                           | MARTES                                                                                       | MIÉRCOLES                                                                                       | JUEVES                                                                                                                   | VIERNES                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05                                                                                                                              | 06                                                                                           | 07                                                                                              | 08                                                                                                                       | 09                                                                                                             |
|                                                                                                                                 |                                                                                              |                                                                                                 | Macarrones con aceite de oliva y queso rallado<br>Filete de cerdo a la plancha<br>Lechuga iceberg<br>Yogur natural y pan | Arroz salteado con champiñones<br>Fogonero al horno<br>Lechuga y aceitunas<br>Yogur natural y pan              |
| 12                                                                                                                              | 13                                                                                           | 14                                                                                              | 15                                                                                                                       | 16                                                                                                             |
| Arroz salteado<br>Caballa a la plancha<br>Lechuga iceberg<br>Yogur natural y pan                                                | Brócoli salteado con patatas<br>Tortilla francesa<br>-<br>Yogur natural y pan                | Crema de champiñón<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Lechuga y apio<br>Yogur natural y pan    | Sopa de ave con fideos<br>Filete de cerdo a la plancha<br>Col con patatas salteada<br>Yogur natural y pan                | Acelgas con patatas salteadas<br>Filete de merluza a la plancha<br>Ensalada de escarola<br>Yogur natural y pan |
| 19                                                                                                                              | 20                                                                                           | 21                                                                                              | 22                                                                                                                       | 23                                                                                                             |
| Macarrones con aceite de oliva y queso rallado<br>Filete de merluza a la plancha<br>Ensalada de escarola<br>Yogur natural y pan | Col con patatas salteada<br>Filete de cerdo a la plancha<br>-<br>Yogur natural y pan         | Sopa de ave con letras<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Lechuga y apio<br>Yogur natural y pan | Espinacas salteadas con patatas<br>Tortilla francesa<br>-<br>Yogur natural y pan                                         | Crema de brócoli<br>Salmón a la plancha<br>Lechuga iceberg<br>Yogur natural y pan                              |
| 26                                                                                                                              | 27                                                                                           | 28                                                                                              | 29                                                                                                                       | 30                                                                                                             |
| Acelgas con patatas salteadas<br>Tortilla francesa<br>Lechuga y aceitunas<br>Yogur natural y pan                                | Arroz salteado con champiñones<br>Bacalao al horno<br>Lechuga iceberg<br>Yogur natural y pan | Brócoli al vapor<br>Cinta de lomo a la plancha<br>-<br>Yogur natural y pan                      | Sopa de ave con fideos<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Col con patatas salteada<br>Yogur natural y pan               | Crema de espinacas<br>Filete de merluza a la plancha<br>Ensalada de escarola<br>Yogur natural y pan            |
| 02                                                                                                                              | 03                                                                                           | 04                                                                                              | 05                                                                                                                       | 06                                                                                                             |
|                                                                                                                                 |                                                                                              |                                                                                                 |                                                                                                                          |                                                                                                                |

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin fructosa

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

| Dieta        | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                       | Alérgenos |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|--------------|----------|-----------|------------|---------------------------------------------|-----------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|
|              |          |           |            |                                             | GLUTEN    | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUZES | SULFITOS |
| Sin fructosa | Semana 1 | Lunes     | Primero    | -                                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Segundo    | -                                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Guarnición | -                                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          | Martes    | Primero    | -                                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Segundo    | -                                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Guarnición | -                                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          | Miércoles | Primero    | -                                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Segundo    | -                                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Guarnición | -                                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          | Jueves    | Primero    | Macarrones con aceite de oliva y queso rall | 1         | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |            |          |
|              |          |           | Segundo    | Filete de cerdo a la plancha                |           | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|              |          | Viernes   | Primero    | Arroz salteado con champiñones              |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Segundo    | Fogonero al horno                           |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Guarnición | Lechuga y aceitunas                         |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|              | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Arroz salteado                              |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Segundo    | Caballa a la plancha                        |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|              |          | Martes    | Primero    | Brócoli salteado con patatas                |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                           |           |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Guarnición | -                                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          | Miércoles | Primero    | Crema de champiñón                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|              |          |           | Segundo    | Pechuga de pollo a la plancha               |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Guarnición | Lechuga y apio                              |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        | 12      |      |            | 14       |
|              |          | Jueves    | Primero    | Sopa de ave con fideos                      | 1         |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12   |            | 14       |
|              |          |           | Segundo    | Filete de cerdo a la plancha                |           | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Guarnición | Col con patatas salteada                    |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|              |          | Viernes   | Primero    | Acelgas con patatas salteadas               |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|              |          |           | Segundo    | Filete de merluza a la plancha              |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Guarnición | Ensalada de escarola                        |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|              | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Macarrones con aceite de oliva y queso rall | 1         | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |            |          |
|              |          |           | Segundo    | Filete de merluza a la plancha              |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Guarnición | Ensalada de escarola                        |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|              |          | Martes    | Primero    | Col con patatas salteada                    |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|              |          |           | Segundo    | Filete de cerdo a la plancha                |           | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Guarnición | -                                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          | Miércoles | Primero    | Sopa de ave con letras                      | 1         | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12   |            | 14       |
|              |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo al horno                |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Guarnición | Lechuga y apio                              |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         | 12   |            | 14       |
|              |          | Jueves    | Primero    | Espinacas salteadas con patatas             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|              |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                           |           |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Guarnición | -                                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          | Viernes   | Primero    | Crema de brócoli                            |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|              |          |           | Segundo    | Salmón a la plancha                         |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|              | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Acelgas con patatas salteadas               |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|              |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                           |           |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Guarnición | Lechuga y aceitunas                         |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|              |          | Martes    | Primero    | Arroz salteado con champiñones              |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Segundo    | Bacalao al horno                            |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|              |          | Miércoles | Primero    | Brócoli al vapor                            |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Guarnición | -                                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          | Jueves    | Primero    | Sopa de ave con fideos                      | 1         |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12   |            | 14       |
|              |          |           | Segundo    | Pechuga de pollo a la plancha               |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Guarnición | Col con patatas salteada                    |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|              |          | Viernes   | Primero    | Crema de espinacas                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|              |          |           | Segundo    | Filete de merluza a la plancha              |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Guarnición | Ensalada de escarola                        |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|              | Semana 5 | Lunes     | Primero    | -                                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Segundo    | -                                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Guarnición | -                                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          | Martes    | Primero    | -                                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Segundo    | -                                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Guarnición | -                                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          | Miércoles | Primero    | -                                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Segundo    | -                                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Guarnición | -                                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          | Jueves    | Primero    | -                                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|              |          |           | Segundo    | -                                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin fructosa

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

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

## Menú Sin frutos secos

IN SITU ZAMORA

ENERO 2026

| LUNES                                                                                     | MARTES                                                                                   | MIÉRCOLES                                                                                           | JUEVES                                                                                      | VIERNES                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05                                                                                        | 06                                                                                       | 07                                                                                                  | 08                                                                                          | 09                                                                                               |
|                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                     | Macarrones con chorizo<br>Hamburguesa a la plancha<br>Lechuga iceberg<br>Fruta fresca y pan | Alubias pintas con arroz<br>Calamar anillas a la romana<br>Lechuga y tomate<br>Yogur sabor y pan |
| 12                                                                                        | 13                                                                                       | 14                                                                                                  | 15                                                                                          | 16                                                                                               |
| Arroz con salsa de tomate<br>Caballa en escabeche<br>Lechuga iceberg<br>Yogur sabor y pan | Lentejas a la hortelana<br>Tortilla de patata y cebolla<br>-<br>Fruta fresca y pan       | Crema de zanahoria<br>Cordon bleu de pollo<br>Lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan                | Sopa de cocido con fideos<br>Cocido completo<br>-<br>Fruta fresca y pan                     | Patatas guisadas<br>Merluza en salsa verde<br>-<br>Yogur sabor y pan                             |
| 19                                                                                        | 20                                                                                       | 21                                                                                                  | 22                                                                                          | 23                                                                                               |
| Macarrones con tomate<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>-<br>Yogur sabor y pan     | Garbanzos con verduras<br>Filete de cerdo a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan        | Sopa de ave con letras<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan | Alubias con verduras<br>Tortilla de chorizo<br>-<br>Fruta fresca y pan                      | Crema de calabaza<br>Salmón a la plancha<br>Lechuga iceberg<br>Yogur sabor y pan                 |
| 26                                                                                        | 27                                                                                       | 28                                                                                                  | 29                                                                                          | 30                                                                                               |
| Lentejas a la hortelana<br>Tortilla francesa<br>Lechuga y tomate<br>Yogur sabor y pan     | Arroz con salsa de tomate<br>Skipper de bacalao<br>Lechuga iceberg<br>Fruta fresca y pan | Coliflor al ajoarriero<br>Lomo adobado a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan                      | Sopa de cocido con fideos<br>Cocido completo<br>-<br>Fruta fresca y pan                     | Puré de verduras y hortalizas<br>Merluza en salsa de puerros<br>-<br>Yogur sabor y pan           |
| 02                                                                                        | 03                                                                                       | 04                                                                                                  | 05                                                                                          | 06                                                                                               |
|                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                     |                                                                                             |                                                                                                  |



# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

| Dieta            | Semana   | Día       | Orden      | Plato                              | Alérgenos |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|------------------|----------|-----------|------------|------------------------------------|-----------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|
|                  |          |           |            |                                    | GLUTEN    | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS |
| Sin frutos secos | Semana 1 | Lunes     | Primero    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Segundo    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          | Martes    | Primero    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Segundo    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          | Miércoles | Primero    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Segundo    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          | Jueves    | Primero    | Macarrones con chorizo             | 1         | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |            | 14       |
|                  |          |           | Segundo    | Hamburguesa a la plancha           | 1         | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|                  |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                    |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                  |          | Viernes   | Primero    | Alubias pintas con arroz           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Segundo    | Calamar anillas a la romana        | 1         | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|                  |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate                   |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                  | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Arroz con salsa de tomate          |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                  |          |           | Segundo    | Caballa en escabeche               | 1         |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                  |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                    |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                  |          | Martes    | Primero    | Lentejas a la hortelana            | 1         |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla       |           |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          | Miércoles | Primero    | Crema de zanahoria                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Segundo    | Cordón bleu de pollo               | 1         | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|                  |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate                   |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                  |          | Jueves    | Primero    | Sopa de cocido con fideos          | 1         |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |            | 14       |
|                  |          |           | Segundo    | Cocido completo                    | 1         | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|                  |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          | Viernes   | Primero    | Patatas guisadas                   |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Segundo    | Merluza en salsa verde             |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Macarrones con tomate              | 1         |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |            |          |
|                  |          |           | Segundo    | Merluza al horno con ajo y perejil |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          | Martes    | Primero    | Garbanzos con verduras             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                  |          |           | Segundo    | Filete de cerdo a la plancha       |           | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          | Miércoles | Primero    | Sopa de ave con letras             | 1         | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12   |            | 14       |
|                  |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo al horno       |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria                |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                  |          | Jueves    | Primero    | Alubias con verduras               |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Segundo    | Tortilla de chorizo                | 1         | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|                  |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          | Viernes   | Primero    | Crema de calabaza                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Segundo    | Salmón a la plancha                |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                    |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                  | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Lentejas a la hortelana            | 1         |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                  |           |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate                   |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                  |          | Martes    | Primero    | Arroz con salsa de tomate          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Segundo    | Skipper de bacalao                 | 1         | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|                  |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                    |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                  |          | Miércoles | Primero    | Coliflor al ajoarriero             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                  |          |           | Segundo    | Lomo adobado a la plancha          | 1         | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|                  |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          | Jueves    | Primero    | Sopa de cocido con fideos          | 1         |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |            |          |
|                  |          |           | Segundo    | Cocido completo                    | 1         | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|                  |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          | Viernes   | Primero    | Puré de verduras y hortalizas      |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Segundo    | Merluza en salsa de puerros        |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  | Semana 5 | Lunes     | Primero    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Segundo    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          | Martes    | Primero    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Segundo    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          | Miércoles | Primero    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Segundo    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          | Jueves    | Primero    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                  |          |           | Segundo    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

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

## Menú Sin gluten

IN SITU ZAMORA

ENERO 2026

| LUNES                                                                                                       | MARTES                                                                                            | MIÉRCOLES                                                                                                                | JUEVES                                                                                                                   | VIERNES                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05                                                                                                          | 06                                                                                                | 07                                                                                                                       | 08                                                                                                                       | 09                                                                                                |
|                                                                                                             |                                                                                                   |                                                                                                                          | Macarrones sin gluten con tomate<br>Filete de cerdo a la plancha<br>Lechuga iceberg<br>Fruta fresca y pan sin gluten     | Alubias pintas con arroz<br>Fogonero al horno<br>Lechuga y tomate<br>Yogur sabor y pan sin gluten |
| 12                                                                                                          | 13                                                                                                | 14                                                                                                                       | 15                                                                                                                       | 16                                                                                                |
| Arroz con salsa de tomate<br>Caballa a la plancha<br>Lechuga iceberg<br>Yogur sabor y pan sin gluten        | Guisantes con zanahoria<br>Tortilla de patata y cebolla<br>-<br>Fruta fresca y pan sin gluten     | Crema de zanahoria<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan sin gluten                 | Sopa de cocido con fideos sin gluten<br>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br>-<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Patatas guisadas<br>Merluza en salsa verde<br>-<br>Yogur sabor y pan sin gluten                   |
| 19                                                                                                          | 20                                                                                                | 21                                                                                                                       | 22                                                                                                                       | 23                                                                                                |
| Macarrones sin gluten con tomate<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>-<br>Yogur sabor y pan sin gluten | Garbanzos con verduras<br>Filete de cerdo a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan sin gluten      | Sopa de ave con pasta sin gluten<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Alubias con verduras<br>Tortilla francesa<br>-<br>Fruta fresca y pan sin gluten                                          | Crema de calabaza<br>Salmón a la plancha<br>Lechuga iceberg<br>Yogur sabor y pan sin gluten       |
| 26                                                                                                          | 27                                                                                                | 28                                                                                                                       | 29                                                                                                                       | 30                                                                                                |
| Guisantes con zanahoria<br>Tortilla francesa<br>Lechuga y tomate<br>Yogur sabor y pan sin gluten            | Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao al horno<br>Lechuga iceberg<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Coliflor al ajoarriero<br>Cinta de lomo a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan sin gluten                               | Sopa de cocido con fideos sin gluten<br>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br>-<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Puré de verduras y hortalizas<br>Merluza en salsa de puerros<br>-<br>Yogur sabor y pan sin gluten |
| 02                                                                                                          | 03                                                                                                | 04                                                                                                                       | 05                                                                                                                       | 06                                                                                                |
|                                                                                                             |                                                                                                   |                                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                                                                   |

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

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

## Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU ZAMORA

ENERO 2026

| LUNES                                                                                        | MARTES                                                                                 | MIÉRCOLES                                                                                           | JUEVES                                                                                             | VIERNES                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 05                                                                                           | 06                                                                                     | 07                                                                                                  | 08                                                                                                 | 09                                                                                     |
|                                                                                              |                                                                                        |                                                                                                     | Macarrones con tomate<br>Filete de cerdo a la plancha<br>Lechuga iceberg<br>Fruta fresca y pan     | Alubias pintas con arroz<br>Fogonero al horno<br>Lechuga y tomate<br>Yogur sabor y pan |
| 12                                                                                           | 13                                                                                     | 14                                                                                                  | 15                                                                                                 | 16                                                                                     |
| Arroz con salsa de tomate<br>Caballa en escabeche<br>Lechuga iceberg<br>Yogur sabor y pan    | Lentejas a la hortelana<br>Filete de pollo al horno<br>-<br>Fruta fresca y pan         | Crema de zanahoria<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan       | Sopa de cocido con fideos<br>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br>-<br>Fruta fresca y pan | Patatas guisadas<br>Merluza en salsa verde<br>-<br>Yogur sabor y pan                   |
| 19                                                                                           | 20                                                                                     | 21                                                                                                  | 22                                                                                                 | 23                                                                                     |
| Macarrones con tomate<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>-<br>Yogur sabor y pan        | Garbanzos con verduras<br>Filete de cerdo a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan      | Sopa de ave con letras<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan | Alubias con verduras<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan                   | Crema de calabaza<br>Salmón a la plancha<br>Lechuga iceberg<br>Yogur sabor y pan       |
| 26                                                                                           | 27                                                                                     | 28                                                                                                  | 29                                                                                                 | 30                                                                                     |
| Lentejas a la hortelana<br>Filete de pollo al horno<br>Lechuga y tomate<br>Yogur sabor y pan | Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao al horno<br>Lechuga iceberg<br>Fruta fresca y pan | Coliflor al ajoarriero<br>Cinta de lomo a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan                     | Sopa de cocido con fideos<br>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br>-<br>Fruta fresca y pan | Puré de verduras y hortalizas<br>Merluza en salsa de puerros<br>-<br>Yogur sabor y pan |
| 02                                                                                           | 03                                                                                     | 04                                                                                                  | 05                                                                                                 | 06                                                                                     |
|                                                                                              |                                                                                        |                                                                                                     |                                                                                                    |                                                                                        |



# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

| Dieta               | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                      | Alérgenos |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|---------------------|----------|-----------|------------|--------------------------------------------|-----------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|-----|------------|----------|
|                     |          |           |            |                                            | GLUTEN    | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | AJO | ALTRAMUZES | SULFITOS |
| Sin huevo (pasta si | Semana 1 | Lunes     | Primero    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Martes    | Primero    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Miércoles | Primero    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Jueves    | Primero    | Macarrones con tomate                      | 1         |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Filete de cerdo a la plancha               |           | 2     |       |         |          |            |            | 9              |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                            |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          | Viernes   | Primero    | Alubias pintas con arroz                   |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Fogonero al horno                          |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
| Sin huevo (pasta si | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Arroz con salsa de tomate                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Caballa en escabeche                       | 1         |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                            |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          | Martes    | Primero    | Lentejas a la hortelana                    | 1         |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Filete de pollo al horno                   |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Miércoles | Primero    | Crema de zanahoria                         |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Pechuga de pollo a la plancha              |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          | Jueves    | Primero    | Sopa de cocido con fideos                  | 1         |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            | 14       |
|                     |          |           | Segundo    | Garbanzos con patata, col, pollo y ternera |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Viernes   | Primero    | Patatas guisadas                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Merluza en salsa verde                     |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
| Sin huevo (pasta si | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Macarrones con tomate                      | 1         |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Merluza al horno con ajo y perejil         |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Martes    | Primero    | Garbanzos con verduras                     |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          |           | Segundo    | Filete de cerdo a la plancha               |           | 2     |       |         |          |            |            | 9              |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Miércoles | Primero    | Sopa de ave con letras                     | 1         | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12  |            | 14       |
|                     |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo al horno               |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria                        |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          | Jueves    | Primero    | Alubias con verduras                       |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Pechuga de pollo a la plancha              |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Viernes   | Primero    | Crema de calabaza                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Salmón a la plancha                        |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                            |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
| Sin huevo (pasta si | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Lentejas a la hortelana                    | 1         |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Filete de pollo al horno                   |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          | Martes    | Primero    | Arroz con salsa de tomate                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Bacalao al horno                           |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                            |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          | Miércoles | Primero    | Coliflor al ajoarriero                     |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Jueves    | Primero    | Sopa de cocido con fideos                  | 1         |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            | 14       |
|                     |          |           | Segundo    | Garbanzos con patata, col, pollo y ternera |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Viernes   | Primero    | Puré de verduras y hortalizas              |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Merluza en salsa de puerros                |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
| Sin huevo (pasta si | Semana 5 | Lunes     | Primero    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Martes    | Primero    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Miércoles | Primero    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Jueves    | Primero    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Viernes   | Primero    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |

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

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

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

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

## Menú Sin lactosa

IN SITU ZAMORA

ENERO 2026

| LUNES                                                                                       | MARTES                                                                                 | MIÉRCOLES                                                                                           | JUEVES                                                                                             | VIERNES                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05                                                                                          | 06                                                                                     | 07                                                                                                  | 08                                                                                                 | 09                                                                                       |
|                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                     | Macarrones con tomate<br>Filete de cerdo a la plancha<br>Lechuga iceberg<br>Fruta fresca y pan     | Alubias pintas con arroz<br>Fogonero al horno<br>Lechuga y tomate<br>Yogur de soja y pan |
| 12                                                                                          | 13                                                                                     | 14                                                                                                  | 15                                                                                                 | 16                                                                                       |
| Arroz con salsa de tomate<br>Caballa en escabeche<br>Lechuga iceberg<br>Yogur de soja y pan | Lentejas a la hortelana<br>Tortilla de patata y cebolla<br>-<br>Fruta fresca y pan     | Crema de zanahoria<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan       | Sopa de cocido con fideos<br>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br>-<br>Fruta fresca y pan | Patatas guisadas<br>Merluza en salsa verde<br>-<br>Yogur de soja y pan                   |
| 19                                                                                          | 20                                                                                     | 21                                                                                                  | 22                                                                                                 | 23                                                                                       |
| Macarrones con tomate<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>-<br>Yogur de soja y pan     | Garbanzos con verduras<br>Filete de cerdo a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan      | Sopa de ave con letras<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan | Alubias con verduras<br>Tortilla francesa<br>-<br>Fruta fresca y pan                               | Crema de calabaza<br>Salmón a la plancha<br>Lechuga iceberg<br>Yogur de soja y pan       |
| 26                                                                                          | 27                                                                                     | 28                                                                                                  | 29                                                                                                 | 30                                                                                       |
| Lentejas a la hortelana<br>Tortilla francesa<br>Lechuga y tomate<br>Yogur de soja y pan     | Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao al horno<br>Lechuga iceberg<br>Fruta fresca y pan | Coliflor al ajoarriero<br>Cinta de lomo a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan                     | Sopa de cocido con fideos<br>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br>-<br>Fruta fresca y pan | Puré de verduras y hortalizas<br>Merluza en salsa de puerros<br>-<br>Yogur de soja y pan |
| 02                                                                                          | 03                                                                                     | 04                                                                                                  | 05                                                                                                 | 06                                                                                       |
|                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                     |                                                                                                    |                                                                                          |



# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

| Dieta       | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                      | Alérgenos |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|-------------|----------|-----------|------------|--------------------------------------------|-----------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|
|             |          |           |            |                                            | GLUTEN    | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUZES | SULFITOS |
| Sin lactosa | Semana 1 | Lunes     | Primero    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Segundo    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          | Martes    | Primero    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Segundo    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          | Miércoles | Primero    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Segundo    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          | Jueves    | Primero    | Macarrones con tomate                      | 1         |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |            |          |
|             |          |           | Segundo    | Filete de cerdo a la plancha               |           |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                            |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|             |          | Viernes   | Primero    | Alubias pintas con arroz                   |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Segundo    | Fogonero al horno                          |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|             | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Arroz con salsa de tomate                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Segundo    | Caballa en escabeche                       | 1         |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|             |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                            |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|             |          | Martes    | Primero    | Lentejas a la hortelana                    | 1         |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla               |           |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          | Miércoles | Primero    | Crema de zanahoria                         |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Segundo    | Pechuga de pollo a la plancha              |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|             |          | Jueves    | Primero    | Sopa de cocido con fideos                  | 1         |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      |      |            | 14       |
|             |          |           | Segundo    | Garbanzos con patata, col, pollo y ternera |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          | Viernes   | Primero    | Patatas guisadas                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Segundo    | Merluza en salsa verde                     |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Macarrones con tomate                      | 1         |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      |      |            |          |
|             |          |           | Segundo    | Merluza al horno con ajo y perejil         |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          | Martes    | Primero    | Garbanzos con verduras                     |           |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        |         |      |            | 14       |
|             |          |           | Segundo    | Filete de cerdo a la plancha               |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          | Miércoles | Primero    | Sopa de ave con letras                     | 1         |       | 3     |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      | 12   |            | 14       |
|             |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo al horno               |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria                        |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|             |          | Jueves    | Primero    | Alubias con verduras                       |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                          |           |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          | Viernes   | Primero    | Crema de calabaza                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Segundo    | Salmón a la plancha                        |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                            |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|             | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Lentejas a la hortelana                    | 1         |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                          |           |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate                           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|             |          | Martes    | Primero    | Arroz con salsa de tomate                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Segundo    | Bacalao al horno                           |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                            |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|             |          | Miércoles | Primero    | Coliflor al ajoarriero                     |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|             |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          | Jueves    | Primero    | Sopa de cocido con fideos                  | 1         |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      |      |            | 14       |
|             |          |           | Segundo    | Garbanzos con patata, col, pollo y ternera |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          | Viernes   | Primero    | Puré de verduras y hortalizas              |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Segundo    | Merluza en salsa de puerros                |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             | Semana 5 | Lunes     | Primero    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Segundo    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          | Martes    | Primero    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Segundo    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          | Miércoles | Primero    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Segundo    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Guarnición | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          | Jueves    | Primero    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|             |          |           | Segundo    | -                                          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

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

## Menú Sin legumbres ni leguminosas

IN SITU ZAMORA

ENERO 2026

| LUNES                                                                                       | MARTES                                                                                  | MIÉRCOLES                                                                                          | JUEVES                                                                                                   | VIERNES                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05                                                                                          | 06                                                                                      | 07                                                                                                 | 08                                                                                                       | 09                                                                                              |
|                                                                                             |                                                                                         |                                                                                                    | Brócoli en salsa de tomate<br>Filete de cerdo a la plancha<br>Lechuga iceberg<br>Fruta fresca y pan      | Arroz salteado con champiñones<br>Fogonero al horno<br>Lechuga y tomate<br>Yogur sabor y pan    |
| 12                                                                                          | 13                                                                                      | 14                                                                                                 | 15                                                                                                       | 16                                                                                              |
| Arroz con salsa de tomate<br>Caballa en escabeche<br>Lechuga iceberg<br>Yogur sabor y pan   | Brócoli salteado con patatas<br>Tortilla de patata y cebolla<br>-<br>Fruta fresca y pan | Crema de zanahoria<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan      | Sopa de ave con arroz<br>Filete de cerdo a la plancha<br>Col con patatas salteada<br>Fruta fresca y pan  | Patatas guisadas<br>Filete de merluza a la plancha<br>Ensalada de escarola<br>Yogur sabor y pan |
| 19                                                                                          | 20                                                                                      | 21                                                                                                 | 22                                                                                                       | 23                                                                                              |
| Brócoli en salsa de tomate<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>-<br>Yogur sabor y pan  | Col con patatas salteada<br>Filete de cerdo a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan     | Sopa de ave con arroz<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan | Espinacas salteadas con patatas<br>Tortilla francesa<br>-<br>Fruta fresca y pan                          | Crema de calabaza<br>Salmón a la plancha<br>Lechuga iceberg<br>Yogur sabor y pan                |
| 26                                                                                          | 27                                                                                      | 28                                                                                                 | 29                                                                                                       | 30                                                                                              |
| Acelgas con patatas salteadas<br>Tortilla francesa<br>Lechuga y tomate<br>Yogur sabor y pan | Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao al horno<br>Lechuga iceberg<br>Fruta fresca y pan  | Coliflor al ajoarriero<br>Cinta de lomo a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan                    | Sopa de ave con arroz<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Col con patatas salteada<br>Fruta fresca y pan | Crema de hortalizas<br>Merluza en salsa de puerros<br>-<br>Yogur sabor y pan                    |
| 02                                                                                          | 03                                                                                      | 04                                                                                                 | 05                                                                                                       | 06                                                                                              |
|                                                                                             |                                                                                         |                                                                                                    |                                                                                                          |                                                                                                 |



# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

| Dieta               | Semana   | Día       | Orden      | Plato                              | Alérgenos |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|---------------------|----------|-----------|------------|------------------------------------|-----------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|-----|------------|----------|
|                     |          |           |            |                                    | GLUTEN    | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APO | ALTRAMUZES | SULFITOS |
| Sin legumbres ni le | Semana 1 | Lunes     | Primero    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Martes    | Primero    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Miércoles | Primero    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Jueves    | Primero    | Brócoli en salsa de tomate         |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Filete de cerdo a la plancha       |           | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                    |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          | Viernes   | Primero    | Arroz salteado con champiñones     |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Fogonero al horno                  |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate                   |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Arroz con salsa de tomate          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Caballa en escabeche               | 1         |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                    |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          | Martes    | Primero    | Brócoli salteado con patatas       |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla       |           |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Miércoles | Primero    | Crema de zanahoria                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Pechuga de pollo a la plancha      |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate                   |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          | Jueves    | Primero    | Sopa de ave con arroz              |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         | 12  |            | 14       |
|                     |          |           | Segundo    | Filete de cerdo a la plancha       |           | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | Col con patatas salteada           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          | Viernes   | Primero    | Patatas guisadas                   |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Filete de merluza a la plancha     |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | Ensalada de escarola               |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Brócoli en salsa de tomate         |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Merluza al horno con ajo y perejil |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Martes    | Primero    | Col con patatas salteada           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          |           | Segundo    | Filete de cerdo a la plancha       |           | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Miércoles | Primero    | Sopa de ave con arroz              |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         | 12  |            | 14       |
|                     |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo al horno       |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria                |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          | Jueves    | Primero    | Espinacas salteadas con patatas    |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                  |           |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Viernes   | Primero    | Crema de calabaza                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Salmón a la plancha                |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                    |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Acelgas con patatas salteadas      |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                  |           |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate                   |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          | Martes    | Primero    | Arroz con salsa de tomate          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Bacalao al horno                   |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                    |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          | Miércoles | Primero    | Coliflor al ajoarriero             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha         |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Jueves    | Primero    | Sopa de ave con arroz              |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         | 12  |            | 14       |
|                     |          |           | Segundo    | Pechuga de pollo a la plancha      |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | Col con patatas salteada           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          | Viernes   | Primero    | Crema de hortalizas                |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          |           | Segundo    | Merluza en salsa de puerros        |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     | Semana 5 | Lunes     | Primero    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Martes    | Primero    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Miércoles | Primero    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Jueves    | Primero    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |

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

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

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

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

## Menú Sin pescado ni marisco

IN SITU ZAMORA

ENERO 2026

| LUNES                                                                                       | MARTES                                                                                         | MIÉRCOLES                                                                                           | JUEVES                                                                                      | VIERNES                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05                                                                                          | 06                                                                                             | 07                                                                                                  | 08                                                                                          | 09                                                                                                          |
|                                                                                             |                                                                                                |                                                                                                     | Macarrones con chorizo<br>Hamburguesa a la plancha<br>Lechuga iceberg<br>Fruta fresca y pan | Alubias pintas con arroz<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Lechuga y tomate<br>Yogur sabor y pan          |
| 12                                                                                          | 13                                                                                             | 14                                                                                                  | 15                                                                                          | 16                                                                                                          |
| Arroz con salsa de tomate<br>Muslo de pavo al horno<br>Lechuga iceberg<br>Yogur sabor y pan | Lentejas a la hortelana<br>Tortilla de patata y cebolla<br>-<br>Fruta fresca y pan             | Crema de zanahoria<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan       | Sopa de cocido con fideos<br>Cocido completo<br>-<br>Fruta fresca y pan                     | Patatas guisadas<br>Huevos duros en salsa verde<br>-<br>Yogur sabor y pan                                   |
| 19                                                                                          | 20                                                                                             | 21                                                                                                  | 22                                                                                          | 23                                                                                                          |
| Macarrones con tomate<br>Revuelto de calabacín<br>-<br>Yogur sabor y pan                    | Garbanzos con verduras<br>Filete de cerdo a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan              | Sopa de ave con letras<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan | Alubias con verduras<br>Tortilla de chorizo<br>-<br>Fruta fresca y pan                      | Crema de calabaza<br>Pechuga de pavo al horno<br>Lechuga iceberg<br>Yogur sabor y pan                       |
| 26                                                                                          | 27                                                                                             | 28                                                                                                  | 29                                                                                          | 30                                                                                                          |
| Lentejas a la hortelana<br>Tortilla francesa<br>Lechuga y tomate<br>Yogur sabor y pan       | Arroz con salsa de tomate<br>Filete de pollo al horno<br>Lechuga iceberg<br>Fruta fresca y pan | Coliflor al ajoarriero<br>Lomo adobado a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan                      | Sopa de cocido con fideos<br>Cocido completo<br>-<br>Fruta fresca y pan                     | Puré de verduras y hortalizas<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Ensalada de escarola<br>Yogur sabor y pan |
| 02                                                                                          | 03                                                                                             | 04                                                                                                  | 05                                                                                          | 06                                                                                                          |
|         |                                                                                                |                                                                                                     |                                                                                             |                                                                                                             |

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

| Dieta                  | Semana   | Día       | Orden      | Plato                         | Alérgenos |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|------------------------|----------|-----------|------------|-------------------------------|-----------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|
|                        |          |           |            |                               | GLUTEN    | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUZES | SULFITOS |
| Sin pescado ni marisco | Semana 1 | Lunes     | Primero    | -                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Segundo    | -                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Guarnición | -                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          | Martes    | Primero    | -                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Segundo    | -                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Guarnición | -                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          | Miércoles | Primero    | -                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Segundo    | -                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Guarnición | -                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          | Jueves    | Primero    | Macarrones con chorizo        | 1         | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |            | 14       |
|                        |          |           | Segundo    | Hamburguesa a la plancha      | 1         | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|                        |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg               |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                        |          | Viernes   | Primero    | Alubias pintas con arroz      |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Segundo    | Pechuga de pollo a la plancha |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate              |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                        | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Arroz con salsa de tomate     |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Segundo    | Muslo de pavo al horno        |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg               |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                        |          | Martes    | Primero    | Lentejas a la hortelana       | 1         |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla  |           |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Guarnición | -                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          | Miércoles | Primero    | Crema de zanahoria            |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Segundo    | Pechuga de pollo a la plancha |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate              |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                        |          | Jueves    | Primero    | Sopa de cocido con fideos     | 1         |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |            |          |
|                        |          |           | Segundo    | Cocido completo               | 1         | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|                        |          |           | Guarnición | -                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          | Viernes   | Primero    | Patatas guisadas              |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Segundo    | Huevos duros en salsa verde   |           |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Guarnición | -                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Macarrones con tomate         | 1         |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |            |          |
|                        |          |           | Segundo    | Revuelto de calabacín         |           |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Guarnición | -                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          | Martes    | Primero    | Garbanzos con verduras        |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                        |          |           | Segundo    | Filete de cerdo a la plancha  |           | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Guarnición | -                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          | Miércoles | Primero    | Sopa de ave con letras        | 1         | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12   |            | 14       |
|                        |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo al horno  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                        |          | Jueves    | Primero    | Alubias con verduras          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Segundo    | Tortilla de chorizo           | 1         | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|                        |          |           | Guarnición | -                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          | Viernes   | Primero    | Crema de calabaza             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Segundo    | Pechuga de pavo al horno      |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg               |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                        | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Lentejas a la hortelana       | 1         |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Segundo    | Tortilla francesa             |           |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate              |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                        |          | Martes    | Primero    | Arroz con salsa de tomate     |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Segundo    | Filete de pollo al horno      |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg               |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                        |          | Miércoles | Primero    | Coliflor al ajoarriero        |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                        |          |           | Segundo    | Lomo adobado a la plancha     | 1         | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|                        |          |           | Guarnición | -                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          | Jueves    | Primero    | Sopa de cocido con fideos     | 1         |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |            |          |
|                        |          |           | Segundo    | Cocido completo               | 1         | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|                        |          |           | Guarnición | -                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          | Viernes   | Primero    | Puré de verduras y hortalizas |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Segundo    | Pechuga de pollo a la plancha |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Guarnición | Ensalada de escarola          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                        | Semana 5 | Lunes     | Primero    | -                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Segundo    | -                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Guarnición | -                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          | Martes    | Primero    | -                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Segundo    | -                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Guarnición | -                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          | Miércoles | Primero    | -                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Segundo    | -                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Guarnición | -                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          | Jueves    | Primero    | -                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                        |          |           | Segundo    | -                             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |

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

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

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

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

## Menú Sin PLV, huevo ni frutos secos

IN SITU ZAMORA

ENERO 2026

| LUNES                                                                                          | MARTES                                                                                 | MIÉRCOLES                                                                                           | JUEVES                                                                                         | VIERNES                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05                                                                                             | 06                                                                                     | 07                                                                                                  | 08                                                                                             | 09                                                                                       |
|                                                                                                |                                                                                        |                                                                                                     | Macarrones con tomate<br>Filete de cerdo a la plancha<br>Lechuga iceberg<br>Fruta fresca y pan | Alubias pintas con arroz<br>Fogonero al horno<br>Lechuga y tomate<br>Yogur de soja y pan |
| 12                                                                                             | 13                                                                                     | 14                                                                                                  | 15                                                                                             | 16                                                                                       |
| Arroz con salsa de tomate<br>Caballa en escabeche<br>Lechuga iceberg<br>Yogur de soja y pan    | Lentejas a la hortelana<br>Filete de pollo al horno<br>-<br>Fruta fresca y pan         | Crema de zanahoria<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan       | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos con patata, col y pollo<br>-<br>Fruta fresca y pan         | Patatas guisadas<br>Merluza en salsa verde<br>-<br>Yogur de soja y pan                   |
| 19                                                                                             | 20                                                                                     | 21                                                                                                  | 22                                                                                             | 23                                                                                       |
| Macarrones con tomate<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>-<br>Yogur de soja y pan        | Garbanzos con verduras<br>Filete de cerdo a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan      | Sopa de ave con letras<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan | Alubias con verduras<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan               | Crema de calabaza<br>Salmón a la plancha<br>Lechuga iceberg<br>Yogur de soja y pan       |
| 26                                                                                             | 27                                                                                     | 28                                                                                                  | 29                                                                                             | 30                                                                                       |
| Lentejas a la hortelana<br>Filete de pollo al horno<br>Lechuga y tomate<br>Yogur de soja y pan | Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao al horno<br>Lechuga iceberg<br>Fruta fresca y pan | Coliflor al ajoarriero<br>Cinta de lomo a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan                     | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos con patata, col y pollo<br>-<br>Fruta fresca y pan         | Puré de verduras y hortalizas<br>Merluza en salsa de puerros<br>-<br>Yogur de soja y pan |
| 02                                                                                             | 03                                                                                     | 04                                                                                                  | 05                                                                                             | 06                                                                                       |
|                                                                                                |                                                                                        |                                                                                                     |                                                                                                |                                                                                          |



# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

| Dieta               | Semana   | Día       | Orden      | Plato                              | Alérgenos |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|---------------------|----------|-----------|------------|------------------------------------|-----------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|-----|------------|----------|
|                     |          |           |            |                                    | GLUTEN    | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APO | ALTRAMUZES | SULFITOS |
| Sin PLV, huevo ni f | Semana 1 | Lunes     | Primero    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Martes    | Primero    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Miércoles | Primero    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Jueves    | Primero    | Macarrones con tomate              | 1         |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Filete de cerdo a la plancha       |           |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                    |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          | Viernes   | Primero    | Alubias pintas con arroz           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Fogonero al horno                  |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate                   |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Arroz con salsa de tomate          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Caballa en escabeche               | 1         |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                    |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          | Martes    | Primero    | Lentejas a la hortelana            | 1         |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Filete de pollo al horno           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Miércoles | Primero    | Crema de zanahoria                 |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Pechuga de pollo a la plancha      |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate                   |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          | Jueves    | Primero    | Sopa de ave con fideos             | 1         |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12  |            | 14       |
|                     |          |           | Segundo    | Garbanzos con patata, col y pollo  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Viernes   | Primero    | Patatas guisadas                   |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Merluza en salsa verde             |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Macarrones con tomate              | 1         |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Merluza al horno con ajo y perejil |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Martes    | Primero    | Garbanzos con verduras             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          |           | Segundo    | Filete de cerdo a la plancha       |           |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Miércoles | Primero    | Sopa de ave con letras             | 1         |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12  |            | 14       |
|                     |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo al horno       |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria                |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          | Jueves    | Primero    | Alubias con verduras               |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Pechuga de pollo a la plancha      |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Viernes   | Primero    | Crema de calabaza                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Salmón a la plancha                |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                    |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Lentejas a la hortelana            | 1         |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Filete de pollo al horno           |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate                   |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          | Martes    | Primero    | Arroz con salsa de tomate          |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Bacalao al horno                   |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                    |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          | Miércoles | Primero    | Coliflor al ajoarriero             |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha         |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Jueves    | Primero    | Sopa de ave con fideos             | 1         |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12  |            | 14       |
|                     |          |           | Segundo    | Garbanzos con patata, col y pollo  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|                     |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Viernes   | Primero    | Puré de verduras y hortalizas      |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | Merluza en salsa de puerros        |           |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     | Semana 5 | Lunes     | Primero    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Martes    | Primero    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Miércoles | Primero    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Guarnición | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          | Jueves    | Primero    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|                     |          |           | Segundo    | -                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |

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

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

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

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

## Menú Sin PLV

IN SITU ZAMORA

ENERO 2026

| LUNES                                                                                       | MARTES                                                                                 | MIÉRCOLES                                                                                           | JUEVES                                                                                         | VIERNES                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05                                                                                          | 06                                                                                     | 07                                                                                                  | 08                                                                                             | 09                                                                                       |
|                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                     | Macarrones con tomate<br>Filete de cerdo a la plancha<br>Lechuga iceberg<br>Fruta fresca y pan | Alubias pintas con arroz<br>Fogonero al horno<br>Lechuga y tomate<br>Yogur de soja y pan |
| 12                                                                                          | 13                                                                                     | 14                                                                                                  | 15                                                                                             | 16                                                                                       |
| Arroz con salsa de tomate<br>Caballa en escabeche<br>Lechuga iceberg<br>Yogur de soja y pan | Lentejas a la hortelana<br>Tortilla de patata y cebolla<br>-<br>Fruta fresca y pan     | Crema de zanahoria<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan       | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos con patata, col y pollo<br>-<br>Fruta fresca y pan         | Patatas guisadas<br>Merluza en salsa verde<br>-<br>Yogur de soja y pan                   |
| 19                                                                                          | 20                                                                                     | 21                                                                                                  | 22                                                                                             | 23                                                                                       |
| Macarrones con tomate<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>-<br>Yogur de soja y pan     | Garbanzos con verduras<br>Filete de cerdo a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan      | Sopa de ave con letras<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan | Alubias con verduras<br>Tortilla francesa<br>-<br>Fruta fresca y pan                           | Crema de calabaza<br>Salmón a la plancha<br>Lechuga iceberg<br>Yogur de soja y pan       |
| 26                                                                                          | 27                                                                                     | 28                                                                                                  | 29                                                                                             | 30                                                                                       |
| Lentejas a la hortelana<br>Tortilla francesa<br>Lechuga y tomate<br>Yogur de soja y pan     | Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao al horno<br>Lechuga iceberg<br>Fruta fresca y pan | Coliflor al ajoarriero<br>Cinta de lomo a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan                     | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos con patata, col y pollo<br>-<br>Fruta fresca y pan         | Puré de verduras y hortalizas<br>Merluza en salsa de puerros<br>-<br>Yogur de soja y pan |
| 02                                                                                          | 03                                                                                     | 04                                                                                                  | 05                                                                                             | 06                                                                                       |
|                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                     |                                                                                                |                                                                                          |

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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

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