

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo al horno - Fruta fresca y pan	03 Macarrones con tomate Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan	04 Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza Magro de cerdo con tomate - Fruta fresca y pan	06 Garbanzos con verduras Bacalao al horno Lechuga iceberg Yogur desnatado sabor y pan
09 Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	10 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	11 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	12 Brócoli salteado con patatas Pechuga de pollo a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	13 Alubias con verduras Tortilla francesa Lechuga y tomate Yogur desnatado sabor y pan
16  Carnaval	17  Carnaval	18 Sopa de ave con letras Magro de cerdo con tomate - Yogur desnatado sabor y pan	19 Garbanzos con verduras Bacalao al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno - Fruta fresca y pan
23 Coliflor a la gallega Cintas de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur desnatado sabor y pan	24 Alubias con verduras Abadejo en salsa napolitana - Fruta fresca y pan	25 Puré de verduras y hortalizas Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	26 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	27 Arroz con verduras Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria 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...	Para cenar puede ser...
	
Verdura	Pasta/Arroz
	
Pasta/Arroz	Verdura
	
Legumbres	Verdura
	
	Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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



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

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

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

# Menú Diabética

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo al horno - Fruta fresca y pan	03 Macarrones con tomate Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan	04 Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza Magro de cerdo con tomate - Fruta fresca y pan	06 Garbanzos con verduras Bacalao al horno Lechuga iceberg Yogur desnatado natural y pan
09 Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	10 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	11 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	12 Brócoli salteado con patatas Pechuga de pollo a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	13 Alubias con verduras Tortilla francesa Lechuga y tomate Yogur desnatado natural y pan
16  Carnaval	17  Carnaval	18 Sopa de ave con letras Magro de cerdo con tomate - Yogur desnatado natural y pan	19 Garbanzos con verduras Bacalao al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno - Fruta fresca y pan
23 Coliflor a la gallega Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur desnatado natural y pan	24 Alubias con verduras Abadejo en salsa napolitana - Fruta fresca y pan	25 Puré de verduras y hortalizas Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	26 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	27 Arroz con verduras Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria 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

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Diabética					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Diabética	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1																
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																	
			Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Macarrones con tomate	1										9		11					
		Segundo	Merluza en salsa verde					4													
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1										9		11	12		14		
		Segundo	Tortilla francesa				5														
		Guarnición	Lechuga y tomate																	14	
	Jueves	Primero	Crema de calabaza																		
		Segundo	Magro de cerdo con tomate																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Garbanzos con verduras																	14	
		Segundo	Bacalao al horno					4												14	
		Guarnición	Lechuga iceberg																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero					4											14	
			Segundo	Fogonero al horno					4												
			Guarnición	Lechuga iceberg																	14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1										9		11				14	
		Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera																	14	
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																		
		Segundo	Merluza en salsa de puerros					4													
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Brócoli salteado con patatas																		
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																		
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14	
	Viernes	Primero	Alubias con verduras																		
		Segundo	Tortilla francesa				5														
		Guarnición	Lechuga y tomate																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
Martes	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			
Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras	1	2	5								9		11	12			14		
	Segundo	Magro de cerdo con tomate																			
	Guarnición	-																			
Jueves	Primero	Garbanzos con verduras																	14		
	Segundo	Bacalao al horno					4												14		
	Guarnición	Lechuga iceberg																	14		
Viernes	Primero	Crema de calabacín																			
	Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																			
	Guarnición	-																			
Semana 4	Lunes	Primero	Coliflor a la gallega																14		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	Lechuga y tomate																	14	
Martes	Primero	Alubias con verduras																			
	Segundo	Abadejo en salsa napolitana					4														
	Guarnición	-																			
Miércoles	Primero	Puré de verduras y hortalizas																			
	Segundo	Tortilla francesa				5															
	Guarnición	-																			
Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1										9		11				14		
	Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera																	14		
	Guarnición	-																			
Viernes	Primero	Arroz con verduras																			
	Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4														
	Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14		
Semana 5	Lunes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
Martes	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			
Miércoles	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			
Jueves	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; 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	SUERTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

## Menú Sin carne

IN SITU ZAMORA

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Lentejas con verduras Revuelto de huevo - Fruta fresca y pan	03 Macarrones con tomate Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan	04 Sopa de verduras con fideos Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza Tilapia en salsa de tomate - Fruta fresca y pan	06 Garbanzos con verduras Skipper de bacalao Lechuga iceberg Yogur sabor y pan
09 Judías verdes al ajoarriero Calamar anillas a la romana Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	10 Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	11 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	12 Brócoli salteado con patatas Abadejo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	13 Alubias con verduras Tortilla francesa Lechuga y tomate Yogur sabor y pan
16  Carnaval	17  Carnaval	18 Sopa de verduras con letras Limanda en salsa napolitana - Yogur sabor y pan	19 Garbanzos con verduras Skipper de bacalao Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	20 Crema de calabacín Tortilla francesa - Fruta fresca y pan
23 Coliflor con patatas al ajoarriero Revuelto de huevo Lechuga y tomate Yogur sabor y pan	24 Alubias con verduras Abadejo en salsa napolitana - Fruta fresca y pan	25 Puré de verduras y hortalizas Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	26 Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	27 Arroz con verduras Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria 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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



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	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1														
			Segundo	Revuelto de huevo			3												
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Macarrones con tomate	1									9		11			
Segundo	Merluza en salsa verde					4													
Guarnición	-																		
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3							9		11	12		
Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3														
Guarnición	Lechuga y tomate																	14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza				4											
Segundo	Tilapia en salsa de tomate					4													
Guarnición	-																		
		Viernes	Primero	Garbanzos con verduras														14	
Segundo	Skipper de bacalao		1	2	3	4	5	6		9								14	
Guarnición	Lechuga iceberg																		14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero															
Segundo			Calamar anillas a la romana	1	2	3	4	5	6		9								
Guarnición			Lechuga iceberg																
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3							9		11	12		
Segundo	Garbanzos con verduras																	14	
Guarnición	-																		
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate															
Segundo	Merluza en salsa de puerros					4													
Guarnición	-																		
		Jueves	Primero	Brócoli salteado con patatas															
Segundo	Abadejo al horno					4													
Guarnición	Lechuga y zanahoria																		14
		Viernes	Primero	Alubias con verduras															
Segundo	Tortilla francesa				3														
Guarnición	Lechuga y tomate																		14
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
Segundo			-																
Guarnición			-																
		Martes	Primero	-															
Segundo	-																		
Guarnición	-																		
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con letras	1									9		11	12		
Segundo	Limanda en salsa napolitana					4													
Guarnición	-																		
		Jueves	Primero	Garbanzos con verduras															
Segundo	Skipper de bacalao		1	2	3	4	5	6		9									
Guarnición	Lechuga iceberg																		14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín															
Segundo	Tortilla francesa				3														
Guarnición	-																		14
	Semana 4	Lunes	Primero	Coliflor con patatas al ajoarriero															
Segundo			Revuelto de huevo			3													
Guarnición			Lechuga y tomate																
		Martes	Primero	Alubias con verduras															
Segundo	Abadejo en salsa napolitana					4													
Guarnición	-																		
		Miércoles	Primero	Puré de verduras y hortalizas															
Segundo	Tortilla francesa				3														
Guarnición	-																		
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3							9		11	12		
Segundo	Garbanzos con verduras																		
Guarnición	-																		14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras															
Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4													
Guarnición	Lechuga y zanahoria																		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: 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	SUERTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

# Menú Sin fructosa

IN SITU ZAMORA

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli con patata Jamoncitos de pollo al horno - Yogur natural y pan	03 Macarrones con aceite de oliva y queso rallado Filete de merluza a la plancha Ensalada de col Yogur natural y pan	04 Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Lechuga y apio Yogur natural y pan	05 Crema de acelgas Magra a la plancha Champiñones a la plancha Yogur natural y pan	06 Espinacas salteadas con patatas Bacalao al horno Lechuga iceberg Yogur natural y pan
09 Acelgas con patatas salteadas Fogonero al horno Lechuga iceberg Yogur natural y pan	10 Sopa de ave con fideos Filete de cerdo a la plancha Col con patatas salteada Yogur natural y pan	11 Arroz salteado Filete de merluza a la plancha Ensalada de escarola Yogur natural y pan	12 Brócoli salteado con patatas Pechuga de pollo a la plancha Lechuga iceberg Yogur natural y pan	13 Champiñones a la plancha Tortilla francesa Lechuga y apio Yogur natural y pan
16  Carnaval	17  Carnaval	18 Sopa de ave con letras Magra a la plancha Ensalada de escarola Yogur natural y pan	19 Col con patatas salteada Bacalao al horno Lechuga iceberg Yogur natural y pan	20 Crema de brócoli Jamoncitos de pollo al horno - Yogur natural y pan
23 Brócoli con patata Cinta de lomo a la plancha Lechuga y apio Yogur natural y pan	24 Acelgas con patatas salteadas Abadejo al horno Ensalada de col Yogur natural y pan	25 Crema de espinacas Tortilla francesa - Yogur natural y pan	26 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo a la plancha Col con patatas salteada Yogur natural y pan	27 Arroz salteado Filete de merluza a la plancha Lechuga y aceitunas 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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin fructosa					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin fructosa	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli con patata															
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Macarrones con aceite de oliva y queso rallado	1	2	5							9			11			
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de col																14
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1									9			11	12		14
		Segundo	Tortilla francesa			5													
		Guarnición	Lechuga y apio														12		14
	Jueves	Primero	Crema de acelgas																14
		Segundo	Magra a la plancha																
		Guarnición	Champiñones a la plancha																14
	Viernes	Primero	Espinacas salteadas con patatas																14
		Segundo	Bacalao al horno					4											
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas															14
			Segundo	Fogonero al horno				4											
			Guarnición	Lechuga iceberg															
	Martes	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
	Miércoles	Primero	Arroz salteado																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de escarola																14
	Jueves	Primero	Brócoli salteado con patatas																
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Viernes	Primero	Champiñones a la plancha																
		Segundo	Tortilla francesa			5													
		Guarnición	Lechuga y apio														12		14
Semana 3	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Martes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras	1	2	5							9			11	12		14	
	Segundo	Magra a la plancha																	
	Guarnición	Ensalada de escarola																14	
Jueves	Primero	Col con patatas salteada																14	
	Segundo	Bacalao al horno					4												
	Guarnición	Lechuga iceberg																14	
Viernes	Primero	Crema de brócoli																14	
	Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																	
	Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con patata																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga y apio														12		14
Martes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																14	
	Segundo	Abadejo al horno					4												
	Guarnición	Ensalada de col																14	
Miércoles	Primero	Crema de espinacas																14	
	Segundo	Tortilla francesa			5														
	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	Arroz salteado																	
	Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
	Guarnición	Lechuga y aceitunas																14	
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Martes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Miércoles	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Leche: no contiene alérgenos; 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	SUERTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

# Menú Sin frutos secos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo al horno - Fruta fresca y pan	03 Macarrones con tomate Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan	04 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa - Fruta fresca y pan	06 Garbanzos con verduras Skipper de bacalao Lechuga iceberg Yogur sabor y pan
09 Judías verdes al ajoarriero Calamar anillas a la romana Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	10 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	11 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	12 Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	13 Alubias con verduras Tortilla francesa Lechuga y tomate Yogur sabor y pan
16  Carnaval	17  Carnaval	18 Sopa de ave con letras Filete ruso con tomate - Yogur sabor y pan	19 Garbanzos con verduras Skipper de bacalao Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno - Fruta fresca y pan
23 Coliflor con patatas al ajoarriero Lomo adobado a la plancha Lechuga y tomate Yogur sabor y pan	24 Alubias con verduras Abadejo en salsa napolitana - Fruta fresca y pan	25 Puré de verduras y hortalizas Tortilla de chorizo - Fruta fresca y pan	26 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	27 Arroz con verduras Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria 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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1														
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Macarrones con tomate	1										9		11			
		Segundo	Merluza en salsa verde				4												
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1										9		11	12		14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5													
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Jueves	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	5								9					14
		Guarnición	-																14
	Viernes	Primero	Garbanzos con verduras																14
		Segundo	Skipper de bacalao	1	2	5	4	5	6					9					14
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
Sin frutos secos	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero															
			Segundo	Calamar anillas a la romana	1	2	5	4	5	6				9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg															
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1										9		11			14
		Segundo	Cocido completo	1	2	5								9					14
		Guarnición	-																14
	Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana	1	2	5								9					14
		Segundo	Merluza en salsa de puerros				4												
		Guarnición	-																14
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon	1	2	5								9					14
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Viernes	Primero	Alubias con verduras																
		Segundo	Tortilla francesa			5													
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
Sin frutos secos	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras	1	2	5								9		11	12		14
		Segundo	Filete ruso con tomate	1	2	5								9					14
		Guarnición	-																14
	Jueves	Primero	Garbanzos con verduras																
		Segundo	Skipper de bacalao	1	2	5	4	5	6					9					14
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Jamonicitos de pollo al horno																
		Guarnición	-																14
Sin frutos secos	Semana 4	Lunes	Primero	Coliflor con patatas al ajoarriero															
			Segundo	Lomo adobado a la plancha	1	2	5						9					14	
			Guarnición	Lechuga y tomate															
	Martes	Primero	Alubias con verduras																
		Segundo	Abadejo en salsa napolitana				4												
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Puré de verduras y hortalizas																
		Segundo	Tortilla de chorizo	1	2	5								9					14
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1										9		11			14
		Segundo	Cocido completo	1	2	5								9					14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Arroz con verduras																
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
Sin frutos secos	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; Leche: 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	SUERTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Alubias pintas con verduras Jamoncitos de pollo al horno - Fruta fresca y pan sin gluten	03 Macarrones sin gluten con tomate Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan sin gluten	04 Sopa de ave con fideos sin gluten Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	05 Crema de calabaza Magro de cerdo con tomate - Fruta fresca y pan sin gluten	06 Garbanzos con verduras Bacalao al horno Lechuga iceberg Yogur sabor y pan sin gluten
09 Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	10 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan sin gluten	11 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan sin gluten	12 Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	13 Alubias con verduras Tortilla francesa Lechuga y tomate Yogur sabor y pan sin gluten
16  Carnaval	17  Carnaval	18 Sopa de ave con pasta sin gluten Magro de cerdo con tomate - Yogur sabor y pan sin gluten	19 Garbanzos con verduras Bacalao al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno - Fruta fresca y pan sin gluten
23 Coliflor con patatas al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur sabor y pan sin gluten	24 Alubias con verduras Abadejo en salsa napolitana - Fruta fresca y pan sin gluten	25 Puré de verduras y hortalizas Tortilla francesa - Fruta fresca y pan sin gluten	26 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan sin gluten	27 Arroz con verduras Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria 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

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo al horno - Fruta fresca y pan	03 Macarrones con tomate Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan	04 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza Magro de cerdo con tomate - Fruta fresca y pan	06 Garbanzos con verduras Bacalao al horno Lechuga iceberg Yogur sabor y pan
09 Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	10 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	11 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	12 Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	13 Alubias con verduras Filete de cerdo a la plancha Lechuga y tomate Yogur sabor y pan
16  Carnaval	17  Carnaval	18 Sopa de ave con letras Magro de cerdo con tomate - Yogur sabor y pan	19 Garbanzos con verduras Bacalao al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno - Fruta fresca y pan
23 Coliflor con patatas al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur sabor y pan	24 Alubias con verduras Abadejo en salsa napolitana - Fruta fresca y pan	25 Puré de verduras y hortalizas Pechuga de pollo a la plancha - Fruta fresca y pan	26 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	27 Arroz con verduras Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria 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...	Para cenar puede ser...
🍆	🍝
Verdura	Pasta/Arroz
🍝	🍆
Pasta/Arroz	Verdura
🥬	🍆
Legumbres	Verdura
	🍝
	Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

☀️ 📖	🌙 🏠
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
🥚	🍖
Huevo	carne
🐟	🐟
Pescado	Pescado
🥬	🥚
Legumbres	Huevo
🍖	🍆
carne	Verdura
	🥚
	Huevo
	🐟
	Pescado
🍏	🥛
Fruta	lácteo



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

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	SUERTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

# Menú Sin lactosa

IN SITU ZAMORA

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo al horno - Fruta fresca y pan	03 Macarrones con tomate Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan	04 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza Magro de cerdo con tomate - Fruta fresca y pan	06 Garbanzos con verduras Bacalao al horno Lechuga iceberg Yogur de soja y pan
09 Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	10 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	11 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	12 Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	13 Alubias con verduras Tortilla francesa Lechuga y tomate Yogur de soja y pan
16  Carnaval	17  Carnaval	18 Sopa de ave con letras Magro de cerdo con tomate - Yogur de soja y pan	19 Garbanzos con verduras Bacalao al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno - Fruta fresca y pan
23 Coliflor con patatas al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur de soja y pan	24 Alubias con verduras Abadejo en salsa napolitana - Fruta fresca y pan	25 Puré de verduras y hortalizas Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	26 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	27 Arroz con verduras Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria 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...	Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura
	 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne
 Pescado	 Pescado
 Legumbres	 Huevo
 carne	 Verdura
	 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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1														
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11					
		Segundo	Merluza en salsa verde				4												
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12			14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5													
		Guarnición	Lechuga y tomate															14	
	Jueves	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Magro de cerdo con tomate																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Garbanzos con verduras															14	
		Segundo	Bacalao al horno				4											14	
		Guarnición	Lechuga iceberg															14	
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero				4												
		Segundo	Fogonero al horno				4												
		Guarnición	Lechuga iceberg															14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11				14	
		Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera															14	
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana	1		5						9						14	
		Segundo	Merluza en salsa de puerros				4												
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon	1		5						9						14	
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga y zanahoria															14	
	Viernes	Primero	Alubias con verduras																
		Segundo	Tortilla francesa			5													
		Guarnición	Lechuga y tomate															14	
Semana 3	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras	1		5						9		11	12			14	
		Segundo	Magro de cerdo con tomate																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Garbanzos con verduras															14	
		Segundo	Bacalao al horno				4											14	
		Guarnición	Lechuga iceberg															14	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Jamonicitos de pollo al horno																
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Coliflor con patatas al ajoarriero														14		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga y tomate															14	
	Martes	Primero	Alubias con verduras																
		Segundo	Abadejo en salsa napolitana				4												
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Puré de verduras y hortalizas																
		Segundo	Tortilla francesa			5													
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11				14	
		Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera															14	
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Arroz con verduras																
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4											14	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria															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; Leche: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli con patata Jamoncitos de pollo al horno - Fruta fresca y pan	03 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de col Fruta fresca y pan	04 Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza Magro de cerdo con tomate - Fruta fresca y pan	06 Espinacas salteadas con patatas Bacalao al horno Lechuga iceberg Yogur sabor y pan
09 Acelgas con patatas salteadas Fogonero al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	10 Sopa de ave con arroz Filete de cerdo a la plancha Col con patatas salteada Fruta fresca y pan	11 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	12 Brócoli salteado con patatas Pechuga de pollo a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	13 Champiñones salteados con cebolla y zanahoria Tortilla francesa Lechuga y tomate Yogur sabor y pan
16  Carnaval	17  Carnaval	18 Sopa de ave con arroz Magro de cerdo con tomate - Yogur sabor y pan	19 Col con patatas salteada Bacalao al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno - Fruta fresca y pan
23 Coliflor con patatas al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur sabor y pan	24 Acelgas con patatas salteadas Abadejo en salsa napolitana - Fruta fresca y pan	25 Crema de hortalizas Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	26 Sopa de ave con arroz Pechuga de pollo a la plancha Col con patatas salteada Fruta fresca y pan	27 Arroz sanfaina Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria 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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo al horno - Fruta fresca y pan	03 Macarrones con tomate Pechuga de pollo a la plancha - Fruta fresca y pan	04 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa - Fruta fresca y pan	06 Garbanzos con verduras Tortilla francesa Lechuga iceberg Yogur sabor y pan
09 Judías verdes al ajoarriero Filete de pollo al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	10 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	11 Arroz a la zamorana Revuelto de pisto - Fruta fresca y pan	12 Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	13 Alubias con verduras Tortilla francesa Lechuga y tomate Yogur sabor y pan
16  Carnaval	17  Carnaval	18 Sopa de ave con letras Filete ruso con tomate - Yogur sabor y pan	19 Garbanzos con verduras Revuelto de huevo Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno - Fruta fresca y pan
23 Coliflor con patatas al ajoarriero Lomo adobado a la plancha Lechuga y tomate Yogur sabor y pan	24 Alubias con verduras Pollo con tomate - Fruta fresca y pan	25 Puré de verduras y hortalizas Tortilla de chorizo - Fruta fresca y pan	26 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	27 Arroz con verduras Pechuga de pollo a la plancha Lechuga y zanahoria 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...	Para cenar puede ser...
	
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado ni marisco					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.															
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin pescado ni ma	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1															
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno																
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	Macarrones con tomate	1									9		11				
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con fideos	1									9		11	12		14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5													
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Jueves		Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	5							9					14	
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	Garbanzos con verduras															14	
			Segundo	Tortilla francesa			5												14	
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
Semana 2	Lunes		Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Filete de pollo al horno																
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Martes		Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11				
			Segundo	Cocido completo	1	2	5						9						14	
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Arroz a la zamorana	1	2	5							9					14	
			Segundo	Revuelto de pisto			5													
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Patatas guisadas con bacon	1	2	5							9					14	
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Viernes		Primero	Alubias con verduras																
			Segundo	Tortilla francesa			5													
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
Semana 3	Lunes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con letras	1	2	5							9		11	12		14	
			Segundo	Filete ruso con tomate	1	2	5							9					14	
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Garbanzos con verduras															14	
			Segundo	Revuelto de huevo			5												14	
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Viernes		Primero	Crema de calabacín																
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno																
			Guarnición	-																
Semana 4	Lunes		Primero	Coliflor con patatas al ajoarriero														14		
			Segundo	Lomo adobado a la plancha	1	2	5					9						14		
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Martes		Primero	Alubias con verduras																
			Segundo	Pollo con tomate																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Puré de verduras y hortalizas																
			Segundo	Tortilla de chorizo	1	2	5						9						14	
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11				
			Segundo	Cocido completo	1	2	5						9						14	
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	Arroz con verduras																
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																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; Leche: Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.																	

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

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

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

## Menú Sin PLV, huevo ni frutos secos

IN SITU ZAMORA

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo al horno - Fruta fresca y pan	03 Macarrones con tomate Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan	04 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza Magro de cerdo con tomate - Fruta fresca y pan	06 Garbanzos con verduras Bacalao al horno Lechuga iceberg Yogur de soja y pan
09 Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	10 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col y pollo - Fruta fresca y pan	11 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	12 Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	13 Alubias con verduras Filete de cerdo a la plancha Lechuga y tomate Yogur de soja y pan
16  Carnaval	17  Carnaval	18 Sopa de ave con letras Magro de cerdo con tomate - Yogur de soja y pan	19 Garbanzos con verduras Bacalao al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno - Fruta fresca y pan
23 Coliflor con patatas al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur de soja y pan	24 Alubias con verduras Abadejo en salsa napolitana - Fruta fresca y pan	25 Puré de verduras y hortalizas Pechuga de pollo a la plancha - Fruta fresca y pan	26 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col y pollo - Fruta fresca y pan	27 Arroz con verduras Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria 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

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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

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

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

# Menú Sin PLV

IN SITU ZAMORA

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo al horno - Fruta fresca y pan	03 Macarrones con tomate Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan	04 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza Magro de cerdo con tomate - Fruta fresca y pan	06 Garbanzos con verduras Bacalao al horno Lechuga iceberg Yogur de soja y pan
09 Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	10 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col y pollo - Fruta fresca y pan	11 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	12 Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	13 Alubias con verduras Tortilla francesa Lechuga y tomate Yogur de soja y pan
16  Carnaval	17  Carnaval	18 Sopa de ave con letras Magro de cerdo con tomate - Yogur de soja y pan	19 Garbanzos con verduras Bacalao al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno - Fruta fresca y pan
23 Coliflor con patatas al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur de soja y pan	24 Alubias con verduras Abadejo en salsa napolitana - Fruta fresca y pan	25 Puré de verduras y hortalizas Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	26 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col y pollo - Fruta fresca y pan	27 Arroz con verduras Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria 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...	Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura
	 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1																
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno																	
			Guarnición	-																	
	Martes		Primero	Macarrones con tomate	1								9		11						
			Segundo	Merluza en salsa verde				4													
			Guarnición	-																	
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12			14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5														
			Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves		Primero	Crema de calabaza																	
			Segundo	Magro de cerdo con tomate																	
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	Garbanzos con verduras															14		
			Segundo	Bacalao al horno				4												14	
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
Semana 2	Lunes		Primero	Judías verdes al ajoarriero				4											14		
			Segundo	Fogonero al horno				4												14	
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes		Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12			14		
			Segundo	Garbanzos con patata, col y pollo																14	
			Guarnición	-																14	
	Miércoles		Primero	Arroz a la zamorana	1		5						9						14		
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4												14	
			Guarnición	-																14	
	Jueves		Primero	Patatas guisadas con bacon	1		5						9						14		
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																14	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
	Viernes		Primero	Alubias con verduras																	
			Segundo	Tortilla francesa			5														
			Guarnición	Lechuga y tomate																14	
Semana 3	Lunes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Martes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con letras	1		5						9		11	12			14		
			Segundo	Magro de cerdo con tomate																	14
			Guarnición	-																	14
	Jueves		Primero	Garbanzos con verduras															14		
			Segundo	Bacalao al horno				4												14	
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Viernes		Primero	Crema de calabacín																	
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno																	
			Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes		Primero	Coliflor con patatas al ajoarriero															14		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																14	
			Guarnición	Lechuga y tomate																	14
	Martes		Primero	Alubias con verduras																	
			Segundo	Abadejo en salsa napolitana				4													
			Guarnición	-																	
	Miércoles		Primero	Puré de verduras y hortalizas																	
			Segundo	Tortilla francesa			5														
			Guarnición	-																	
	Jueves		Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12			14		
			Segundo	Garbanzos con patata, col y pollo																14	
			Guarnición	-																	14
	Viernes		Primero	Arroz con verduras																	
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																	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 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	SUERTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														