

Menú Baja en colesterol

IN SITU ZAMORA

FEBRERO 2026

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



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 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	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														
			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														
		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														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 francesa			5											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														
	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 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 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

FEBRERO 2026

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



Huevo



Verdura



carne



Pescado



carne



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Diabética

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	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											
		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 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																
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Colíflor a la gallega														14		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha														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 francesa				5												
		Guarnición	-																
Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1										9		11		14		
	Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera																	
	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	-																	

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

FEBRERO 2026

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



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	APRO	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														
			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					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	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		14
			Segundo	Limanda en salsa napolitana				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Coliflor con patatas al ajoarriero														14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											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 francesa			3											
			Guarnición	-														
	Semana 5	Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		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

FEBRERO 2026

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



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	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 ralla	1	2	3						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			3											
			Guarnición	Lechuga y apio												12		14
		Jueves	Primero	Crema de acelgas														14
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Champiñones a la plancha														
		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														14
		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			3											
			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	3						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			3											
			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	-														

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

FEBRERO 2026

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



Verdura



Huevo



Pasta/Arroz



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin frutos secos	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 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		Skipper de bacalao	1	2	5	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	5	4	5	6		9						14	
Guarnición			Lechuga iceberg															
	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		Merluza en salsa de puerros				4												
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		Skipper de bacalao	1	2	5	4	5	6			9						14	
Guarnición		Lechuga iceberg																14
	Viernes	Primero	Crema de calabacín															
Segundo		Jamoncitos 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															
	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			
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
	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

FEBRERO 2026

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



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con verduras														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			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										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana		2	5						9					14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon		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 pasta sin gluten									9			12		14
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Jamoncitos 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 sin gluten									9					
			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	-														

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
FEBRERO 2026

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



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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin huevo (pasta si	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	Segundo	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Jueves	Primero	Segundo	Crema de calabaza														
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	-														
	Viernes	Primero	Segundo	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Martes	Primero	Segundo	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
	Miércoles	Primero	Segundo	Arroz a la zamorana	1	2							9					14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
	Jueves	Primero	Segundo	Patatas guisadas con bacon	1	2							9					14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Viernes	Primero	Segundo	Alubias con verduras														
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha		2							9					
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Martes	Primero	Segundo	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Miércoles	Primero	Segundo	Sopa de ave con letras	1	2							9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	-														
	Jueves	Primero	Segundo	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Viernes	Primero	Segundo	Crema de calabacín														
			Segundo	Jamoncitos 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	Segundo	Alubias con verduras														
			Segundo	Abadejo en salsa napolitana				4										
			Guarnición	-														
	Miércoles	Primero	Segundo	Puré de verduras y hortalizas														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	-														
	Jueves	Primero	Segundo	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														
			Guarnición	-														
	Viernes	Primero	Segundo	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	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Miércoles	Primero	Segundo	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Jueves	Primero	Segundo	-														
			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

FEBRERO 2026

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



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 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

FEBRERO 2026

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



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	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de col														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz												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	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														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha			2											
			Guarnición	Col con patatas salteada														14
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana	1	2	5											14
			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	Champiñones salteados con cebolla y zanal														
			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 arroz												12		14
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Col con patatas salteada														14
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Jamoncitos 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	Acelgas con patatas salteadas														14
			Segundo	Abadejo en salsa napolitana				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de hortalizas														14
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			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	Arroz con sanfaina														
			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	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

FEBRERO 2026

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



carne



Pescado



Huevo



carne



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	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin pescado ni marisco	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Jamoncitos 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											
			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
	Semana 3	Viernes	Primero	Alubias con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		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	-														
	Semana 4	Jueves	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo			5											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		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	-														
	Semana 5	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 6	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Jueves		Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Queso 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

FEBRERO 2026

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



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	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	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero				4										
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata, col y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana	1								9					14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon	1								9					14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Alubias con verduras														
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha									9					
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras	1								9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Jamoncitos 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				4										
			Segundo	Abadejo en salsa napolitana				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de verduras y hortalizas														
			Segundo	Pechuga de pollo 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	Arroz con verduras				4										
			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	-														
		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 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

FEBRERO 2026

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



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin PLV	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 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										
			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 ave con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata, col y pollo														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										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Jamoncitos 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 ave con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata, col y pollo														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; 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	-														