

## Menú Baja en colesterol

IN SITU ZAMORA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamoncito de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa horno	Boloñesa vegetal
Lechuga iceberg	Tomate aliñado	-	Lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla francesa horno	Pechuga de pollo a la plancha	Salmón al horno con ajo y perejil	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)
-	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	Tomate aliñado	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Sopa de ave con fideos integrales	Alubias blancas estofadas	Arroz con verduras (guisante, calabacín)
Magro horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Pechuga de pollo a la plancha	Boloñesa vegetal con patatas	Filete de merluza a la plancha
Tomate aliñado	Lechuga y zanahoria	-	-	Lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)	Salmón a la plancha
Tomate aliñado	-	Lechuga iceberg	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
01	02	03	04	05



# 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



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	PECSCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Baja en colesterol	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Magro horno/plancha																
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Martes		Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Jamoncito de pollo al horno																
			Guarnición	Tomate aliñado																14
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4												
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Alubias pintas estofadas																
			Segundo	Tortilla francesa horno			5													
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Viernes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9				11			
			Segundo	Boloñesa vegetal	1							8	9	10						
			Guarnición	-																
Semana 2	Lunes		Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1															
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)																
			Segundo	Tortilla francesa horno			5													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles		Primero	Crema de zanahoria																
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Jueves		Primero	Patatas guisadas																
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4												
			Guarnición	Tomate aliñado																14
	Viernes		Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9				11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana)																
			Guarnición	-																
Semana 3	Lunes		Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Magro horno/plancha																
			Guarnición	Tomate aliñado																14
	Martes		Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestri)																
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9				11	12		
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1							8	9	10						
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
Semana 4	Lunes		Primero	Lentejas a la hortelana	1															
			Segundo	Tortilla francesa horno			5													
			Guarnición	Tomate aliñado																14
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Coliflor en salsa paprika																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9				11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana)																
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	Crema de calabacín																
			Segundo	Salmón a la plancha				4												
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
Semana 5	Lunes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																

## Menú Diabética

IN SITU ZAMORA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamoncito de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa horno	Boloñesa vegetal
Lechuga iceberg	Tomate aliñado	-	Lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla francesa horno	Pechuga de pollo a la plancha	Salmón al horno con ajo y perejil	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)
-	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	Tomate aliñado	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Sopa de ave con fideos integrales	Alubias blancas estofadas	Arroz con verduras (guisante, calabacín)
Magro horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Pechuga de pollo a la plancha	Boloñesa vegetal con patatas	Filete de merluza a la plancha
Tomate aliñado	Lechuga y zanahoria	-	-	Lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)	Salmón a la plancha
Tomate aliñado	-	Lechuga iceberg	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
01	02	03	04	05



# 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



Verdura



carne



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



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	PECSCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Diabética	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Magro horno/plancha															
			Guarnición	Lechuga iceberg															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Jamoncito de pollo al horno																
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4											
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas																
		Segundo	Tortilla francesa horno				5												
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9			11		
		Segundo	Boloñesa vegetal	1									8	9	10				
		Guarnición	-																
Diabética	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones															
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1														
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)																
		Segundo	Tortilla francesa horno				5												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Jueves	Primero	Patatas guisadas																
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4											
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana)																
		Guarnición	-																
Diabética	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Magro horno/plancha															
			Guarnición	Tomate aliñado															
	Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestri)																
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9			11	12		
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1									8	9	10				
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
Diabética	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Tortilla francesa horno				5											
			Guarnición	Tomate aliñado															
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana)																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Salmón a la plancha					4											
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
Diabética	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; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

## Menú Sin carne

IN SITU ZAMORA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Filete de merluza a la plancha	Revuelto de huevo salteado	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Boloñesa vegetal
Lechuga iceberg	Tomate aliñado	-	Lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Huevos al horno con salsa de tomate	Salmón al horno con ajo y perejil	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)
-	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	Tomate aliñado	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín)	Alubias blancas estofadas	Arroz con verduras (guisante, calabacín)
Abadejo al horno	Tortilla francesa plancha	Revuelto de huevo salteado	Boloñesa vegetal con patatas	Filete de merluza a la plancha
Tomate aliñado	Lechuga y zanahoria	-	-	Lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Tortilla francesa horno	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Salmón guisado a la marinera (marisco)
Tomate aliñado	-	Lechuga iceberg	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
01	02	03	04	05



# 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



Verdura



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				5												
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4												
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno					5												
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1	2								9			11				
		Segundo	Boloñesa vegetal	1									8	9	10					
	Guarnición	-	-																	
		-	-																	
	Sin carne	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones															
				Segundo	Lentejas a la hortelana	1														
Guarnición				-																
Martes			Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno					5											
Guarnición		Lechuga y zanahoria																		
		Lechuga y zanahoria																		
Miércoles		Primero	Crema de zanahoria																	
		Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate					5												
Guarnición		Lechuga iceberg																		
		Lechuga iceberg																		
Jueves		Primero	Patatas guisadas																	
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil						4											
Guarnición		Tomate aliñado																		
		Tomate aliñado																		
Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria)	1	2	5							9			11	12				
	Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to)																		
Guarnición	-	-																		
	-	-																		
Sin carne	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Abadejo al horno					4											
			Guarnición	Tomate aliñado																
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestrillo)																
			Segundo	Tortilla francesa plancha																
	Guarnición	Lechuga y zanahoria																		
		Lechuga y zanahoria																		
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria)	1									9			11	12			
		Segundo	Revuelto de huevo salteado																	
	Guarnición	-	-																	
		-	-																	
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1									8	9	10					
	Guarnición	-	-																	
		-	-																	
Viernes	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																		
	Segundo	Filete de merluza a la plancha																		
Guarnición	Lechuga iceberg																			
	Lechuga iceberg																			
Sin carne	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																
			Guarnición	Tomate aliñado																
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																
	Guarnición	-	-																	
		-	-																	
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																	
		Segundo	Tortilla francesa horno																	
	Guarnición	Lechuga iceberg																		
		Lechuga iceberg																		
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria)	1	2	5							9			11	12			
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to)																	
	Guarnición	-	-																	
		-	-																	
Viernes	Primero	Crema de calabacín																		
	Segundo	Salmón guisado a la marinera (marisco)							4	5	6									
Guarnición	Lechuga y tomate																			
	Lechuga y tomate																			
Sin carne	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; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

## Menú Sin fructosa

IN SITU ZAMORA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Espinacas salteadas	Crema de champiñón	Arroz salteado con ajo	Col con patatas salteada	Macarrones con aceite de oliva y queso rallado
Magro horno/plancha	Jamoncito de pollo al horno	Abadejo al horno	Tortilla francesa horno	Pechuga de pollo a la plancha
Lechuga iceberg	Ensalada de col	Lechuga y apio	Lechuga iceberg	Ensalada de escarola
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan
11	12	13	14	15
Arroz salteado con champiñones	Col con patatas salteada	Crema de brócoli	Acelgas con patatas salteadas	Sopa de ave con fideos
Filete de merluza a la plancha	Tortilla francesa horno	Pechuga de pollo a la plancha	Salmón a la plancha	Filete de pollo horno/plancha
Ensalada de escarola	Lechuga y aceitunas negras	Lechuga iceberg	Ensalada de escarola	Ensalada de col
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan
18	19	20	21	22
Crema de acelgas	Brócoli salteado con patatas	Sopa de ave con fideos	Espinacas salteadas con patatas	Arroz salteado con ajo
Magro horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Pechuga de pollo a la plancha	Filete de pollo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de col	Lechuga y apio	-	Ensalada de escarola	Lechuga iceberg
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan
25	26	27	28	29
Col con patatas salteada	Arroz salteado con champiñones	Brócoli al vapor	Sopa de ave con fideos	Crema de espinacas
Tortilla francesa horno	Filete de merluza a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha	Salmón a la plancha
Ensalada de escarola	Lechuga iceberg	Lechuga iceberg	Patatas cocidas	Lechuga y aceitunas negras
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan
01	02	03	04	05



# 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



Pasta/Arroz



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pasta/Arroz



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	MOHIZO	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin fructosa	Semana 1	Lunes	Primero	Espinacas salteadas																
			Segundo	Magro horno/plancha																
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Crema de champiñón																14
			Segundo	Jamoncito de pollo al horno																
	Miércoles	Primero	Arroz salteado con ajo																	
		Segundo	Abadejo al horno					4											14	
	Jueves	Primero	Col con patatas salteada																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno				5												14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de escarola																14
		Martes	Primero	Col con patatas salteada																14
			Segundo	Tortilla francesa horno				5												14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de acelgas																
			Segundo	Magro horno/plancha																14
			Guarnición	Ensalada de col																14
		Martes	Primero	Brócoli salteado con patatas																
			Segundo	Tortilla francesa plancha				5												14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de acelgas																
Segundo			Magro horno/plancha																14	
Guarnición			Ensalada de col																14	
Martes		Primero	Brócoli salteado con patatas																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5												14	
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con ajo																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14	
Semana 6	Lunes	Primero	Arroz salteado con ajo																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14	
Semana 7	Lunes	Primero	Arroz salteado con ajo																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14	
Semana 8	Lunes	Primero	Arroz salteado con ajo																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14	
Semana 9	Lunes	Primero	Arroz salteado con ajo																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14	
Semana 10	Lunes	Primero	Arroz salteado con ajo																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14	
Semana 11	Lunes	Primero	Arroz salteado con ajo																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14	
Semana 12	Lunes	Primero	Arroz salteado con ajo																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14	
Semana 13	Lunes	Primero	Arroz salteado con ajo																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14	
Semana 14	Lunes	Primero	Arroz salteado con ajo																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14	
Semana 15	Lunes	Primero	Arroz salteado con ajo																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14	
Semana 16	Lunes	Primero	Arroz salteado con ajo																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14	
Semana 17	Lunes	Primero	Arroz salteado con ajo																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14	
Semana 18	Lunes	Primero	Arroz salteado con ajo																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14	
Semana 19	Lunes	Primero	Arroz salteado con ajo																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14	
Semana 20	Lunes	Primero	Arroz salteado con ajo																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14	
Semana 21	Lunes	Primero	Arroz salteado con ajo																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14	
Semana 22	Lunes	Primero	Arroz salteado con ajo																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14	
Semana 23	Lunes	Primero	Arroz salteado con ajo																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	

## Menú Sin frutos secos

IN SITU ZAMORA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Hamburguesa mixta horno/plancha	Jamoncito de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Pollo en salsa de tomate
Lechuga iceberg	Tomate aliñado	-	Lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Cordón bleu de pollo frito	Salmón al horno con ajo y perejil	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)
-	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	Tomate aliñado	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Sopa de ave con fideos integrales	Alubias blancas estofadas	Arroz con verduras (guisante, calabacín)
Salchichas de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Pollo asado con salsa barbacoa	Pollo en salsa de tomate	Filete de merluza a la plancha
Tomate aliñado	Lechuga y zanahoria	-	-	Lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)	Salmón guisado a la marinera (marisco)
Tomate aliñado	-	Lechuga iceberg	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
01	02	03	04	05



# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	  Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	  Verdura
 Legumbres	  Verdura  Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	  carne  Pescado
 Pescado	  Huevo  carne
 Legumbres	  Verdura  Huevo
 carne	  Huevo  Pescado
 Fruta	  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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APDO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	5						9							14	
			Guarnición	Lechuga iceberg																	14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																	
			Segundo	Jamoncito de pollo al horno																	
			Guarnición	Tomate aliñado																	14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4												
			Guarnición	-																	
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas																	
	Segundo		Tortilla de patata y cebolla horno				5														
	Guarnición		Lechuga iceberg																	14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1	2								9			11				14	
		Segundo	Pollo en salsa de tomate																		
		Guarnición	-																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																	
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1																
			Guarnición	-																	
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)																	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													14
Guarnición			Lechuga y zanahoria																	14	
Miércoles		Primero	Crema de zanahoria																		
		Segundo	Cordón bleu de pollo frito	1	2	5	4	5	6			9								14	
		Guarnición	Lechuga iceberg																	14	
Jueves		Primero	Patatas guisadas																		
	Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4														
	Guarnición	Tomate aliñado																	14		
Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11						
	Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana)																			
	Guarnición	-																			
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																		
		Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	5					9									14	
		Guarnición	Tomate aliñado																	14	
	Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestrú)																		
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5														
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9			11	12				
		Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	5							9			11	12			14	
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas																		
Segundo		Pollo en salsa de tomate																			
Guarnición		-																			
Viernes	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																			
	Segundo	Filete de merluza a la plancha					4														
	Guarnición	Lechuga iceberg																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5														
		Guarnición	Tomate aliñado																	14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	Lechuga iceberg																	14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11					
Segundo		Cocido completo estofado (garbanzos, zana)																			
Guarnición		-																			
Viernes	Primero	Crema de calabacín																			
	Segundo	Salmón guisado a la marinera (marisco)					4	5	6												
	Guarnición	Lechuga y tomate																	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; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamoncito de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Pollo en salsa de tomate
Lechuga iceberg	Tomate aliñado	-	Lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos sin gluten
Guisantes con zanahoria	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pollo a la plancha	Salmón al horno con ajo y perejil	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)
-	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	Tomate aliñado	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Sopa de ave con fideos sin gluten	Alubias blancas estofadas	Arroz con verduras (guisante, calabacín)
Magro horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Pechuga de pollo a la plancha	Pollo en salsa de tomate	Filete de merluza a la plancha
Tomate aliñado	Lechuga y zanahoria	-	Patatas cocidas	Lechuga iceberg
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Guisantes con zanahoria	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)	Salmón guisado a la marinera (marisco)
Tomate aliñado	-	Lechuga iceberg	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
01	02	03	04	05



# 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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Magro horno/plancha																
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Jamoncito de pollo al horno																
	Guarnición	Tomate aliñado																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4												
	Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
	Guarnición	Lechuga iceberg																	14	
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate											9						
		Segundo	Pollo en salsa de tomate																	
	Guarnición	-																		
Sin gluten	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
			Segundo	Guisantes con zanahoria																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
	Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14	
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																	
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																	
	Guarnición	Lechuga iceberg																	14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas																	
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4												
	Guarnición	Tomate aliñado																	14	
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten											9						
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana)																	
	Guarnición	-																		
Sin gluten	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Magro horno/plancha																
			Guarnición	Tomate aliñado																14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestrú)																
			Segundo	Tortilla francesa plancha				5												
	Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12			14	
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																	
	Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Pollo en salsa de tomate																	
	Guarnición	Patatas cocidas																	14	
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
	Guarnición	Lechuga iceberg																	14	
Sin gluten	Semana 4	Lunes	Primero	Guisantes con zanahoria																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
			Guarnición	Tomate aliñado																14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																
	Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
	Guarnición	Lechuga iceberg																	14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten											9						
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana)																	
	Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Salmón guisado a la marinera (marisco)					4	5	6										
	Guarnición	Lechuga y tomate																	14	
Sin gluten	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; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamoncito de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Pechuga de pollo a la plancha	Boloñesa vegetal
Lechuga iceberg	Tomate aliñado	-	Lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Filete de merluza a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha	Salmón al horno con ajo y perejil	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)
-	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	Tomate aliñado	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Sopa de ave con fideos integrales	Alubias blancas estofadas	Arroz con verduras (guisante, calabacín)
Magro horno/plancha	Abadejo al horno	Pechuga de pollo a la plancha	Boloñesa vegetal con patatas	Filete de merluza a la plancha
Tomate aliñado	Lechuga y zanahoria	-	-	Lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Filete de merluza a la plancha	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)	Salmón guisado a la marinera (marisco)
Tomate aliñado	-	Lechuga iceberg	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
01	02	03	04	05



# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

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

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	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Magro horno/plancha															
			Guarnición	Lechuga iceberg															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Jamoncito de pollo al horno																
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4											
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas																
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9						
		Segundo	Boloñesa vegetal	1								8	9	10					
		Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
		Segundo	Lentejas a la hortelana	1															
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Jueves	Primero	Patatas guisadas																
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4											
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9				11		
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																
		Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Magro horno/plancha																
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menesti																
		Segundo	Abadejo al horno					4											
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9				11	12	
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10					
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1															
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9				11		
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Salmón guisado a la marinera (marisco)					4	5	6									
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamoncito de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Boloñesa vegetal
Lechuga iceberg	Tomate aliñado	-	Lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pollo a la plancha	Salmón al horno con ajo y perejil	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)
-	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	Tomate aliñado	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Sopa de ave con fideos integrales	Alubias blancas estofadas	Arroz con verduras (guisante, calabacín)
Magro horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Pechuga de pollo a la plancha	Boloñesa vegetal con patatas	Filete de merluza a la plancha
Tomate aliñado	Lechuga y zanahoria	-	-	Lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)	Salmón guisado a la marinera (marisco)
Tomate aliñado	-	Lechuga iceberg	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
01	02	03	04	05



# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

☀️ 📖	🏠 ☾
Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
🍆	➤
Verdura	🍝
	Pasta/Arroz
🍝	➤
Pasta/Arroz	🍆
	Verdura
🥬	➤
Legumbres	🍆
	Verdura
	🍝
	Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

☀️ 📖	🏠 ☾
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
🥚	➤
Huevo	🍖
	carne
🐟	➤
Pescado	🐟
	Pescado
🥬	➤
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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Magro horno/plancha																
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Jamoncito de pollo al horno																
	Guarnición	Tomate aliñado																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4												
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9				11			
	Viernes	Segundo	Boloñesa vegetal	1								8	9	10						
		Guarnición	-																	
Sin lactosa		Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones															
	Segundo			Lentejas a la hortelana	1															
	Guarnición			-																
	Martes		Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór																14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
	Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14	
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																	
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas																	
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4												
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11				
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																	
		Guarnición	-																	
Sin lactosa	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Magro horno/plancha																
			Guarnición	Tomate aliñado																14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menesti																14
			Segundo	Tortilla francesa plancha				5												
	Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9			11	12			
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10						
		Guarnición	-																	
		Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																	
	Viernes	Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
Sin lactosa		Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
	Segundo			Tortilla de patata y cebolla horno				5												
	Guarnición			Tomate aliñado																14
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																
	Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11				
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Salmón guisado a la marinera (marisco)					4	5	6										
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
Sin lactosa	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; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

## Menú Sin legumbres ni leguminosas

IN SITU ZAMORA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Espinacas salteadas	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Col con patatas salteada	Arroz con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamoncito de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Pollo en salsa de tomate
Lechuga iceberg	Tomate aliñado	-	Lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de ave con arroz
Filete de merluza a la plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pollo a la plancha	Salmón al horno con ajo y perejil	Filete de pollo horno/plancha
Zanahoria salteada	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	Tomate aliñado	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Brócoli salteado con patatas	Sopa de ave con arroz	Espinacas salteadas con patatas	Arroz con sanfaina
Magro horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Pechuga de pollo a la plancha	Pollo en salsa de tomate	Filete de merluza a la plancha
Tomate aliñado	Lechuga y zanahoria	-	-	Lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
25	26	27	28	29
Col con patatas salteada	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con arroz	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Filete de merluza a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha	Salmón guisado a la marinera (marisco)
Tomate aliñado	Zanahoria salteada	Lechuga iceberg	Zanahoria dado salteada	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
01	02	03	04	05



# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



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



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	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SUIERTOS
Sin legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg														
	Martes	Primero	Crema de calabaza															
		Segundo	Jamoncito de pollo al horno															
		Guarnición	Tomate aliñado															14
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate															
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4										
		Guarnición	-															14
	Jueves	Primero	Col con patatas salteada															
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5											
		Guarnición	Lechuga iceberg															14
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
		Segundo	Pollo en salsa de tomate															
		Guarnición	-															
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones															
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
		Guarnición	Zanahoria salteada															
	Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór															14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5											
		Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha															
		Guarnición	Lechuga iceberg															14
	Jueves	Primero	Patatas guisadas															
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4										
		Guarnición	Tomate aliñado															14
	Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz														12	14
		Segundo	Filete de pollo horno/plancha															
		Guarnición	Zanahoria dado salteada															
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
		Segundo	Magro horno/plancha															
		Guarnición	Tomate aliñado															14
	Martes	Primero	Brócoli salteado con patatas															
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5											
		Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12	14
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha															
		Guarnición	-															14
	Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas															
		Segundo	Pollo en salsa de tomate															
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Arroz con sanfaina															
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										
		Guarnición	Lechuga iceberg															14
Semana 4	Lunes	Primero	Col con patatas salteada															14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5											
		Guarnición	Tomate aliñado															14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate															
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										
		Guarnición	Zanahoria salteada															
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika															
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
		Guarnición	Lechuga iceberg															14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12	14
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha															
		Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Viernes	Primero	Crema de calabacín															
		Segundo	Salmón guisado a la marinera (marisco)					4	5	6								
		Guarnición	Lechuga y tomate															14
Semana 5	Lunes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Martes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Hamburguesa mixta horno/plancha	Jamoncito de pollo al horno	Magro horno/plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Boloñesa vegetal
Lechuga iceberg	Tomate aliñado	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pollo a la plancha	Tortilla francesa horno	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)
-	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	Tomate aliñado	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Sopa de ave con fideos integrales	Alubias blancas estofadas	Arroz con verduras (guisante, calabacín)
Salchichas de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Pollo asado con salsa barbacoa	Boloñesa vegetal con patatas	Revuelto de huevo salteado
Tomate aliñado	Lechuga y zanahoria	-	-	Lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)	Tortilla francesa horno
Tomate aliñado	-	Lechuga iceberg	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
01	02	03	04	05



# 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



Verdura



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZLA	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin pescado ni ma	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	5							9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Jamoncito de pollo al horno																
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Magro horno/plancha																
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate		1	2								9		11			
		Segundo	Boloñesa vegetal		1								8	9	10				
		Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
		Segundo	Lentejas a la hortelana		1														
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Jueves	Primero	Patatas guisadas																
		Segundo	Tortilla francesa horno				5												
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos		1									9		11			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																
		Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha		1	2	5						9						
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menesti																
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales		1									9		11	12		
		Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa		1	2	5							9		11	12		
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas		1								8	9	10				
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5												
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana		1														
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos		1									9		11			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Tortilla francesa horno				5												
		Guarnición	Lechuga y tomate																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; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamoncito de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Pechuga de pollo a la plancha	Pollo en salsa de tomate
Lechuga iceberg	Tomate aliñado	-	Lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de ave con fideos
Lentejas a la hortelana	Filete de merluza a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha	Salmón al horno con ajo y perejil	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)
-	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	Tomate aliñado	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Sopa de ave con fideos integrales	Alubias blancas estofadas	Arroz con verduras (guisante, calabacín)
Magro horno/plancha	Abadejo al horno	Pechuga de pollo a la plancha	Pollo en salsa de tomate	Filete de merluza a la plancha
Tomate aliñado	Lechuga y zanahoria	-	-	Lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos	Crema de calabacín
Filete de merluza a la plancha	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Salmón guisado a la marinera (marisco)
Tomate aliñado	-	Lechuga iceberg	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
01	02	03	04	05



# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

	
Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
 >	
Verdura	Pasta/Arroz
 >	
Pasta/Arroz	Verdura
 >	 
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

	
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 >	 
Huevo	carne Pescado
 >	 
Pescado	Huevo carne
 >	 
Legumbres	Verdura Huevo
 >	 
carne	Huevo Pescado
 	
Fruta	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	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SURTIDOS	
Sin PLV, huevo ni f	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Magro horno/plancha															
			Guarnición	Lechuga iceberg															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Jamoncito de pollo al horno																
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4											
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas																
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			
		Segundo	Pollo en salsa de tomate																
		Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
		Segundo	Lentejas a la hortelana	1															
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Jueves	Primero	Patatas guisadas																
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4											
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos	1									9			11	12		14
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																14
		Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Magro horno/plancha																
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menesti																
		Segundo	Abadejo al horno					4											
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9			11	12		
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Pollo en salsa de tomate																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1															
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1									9			11	12		14
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Salmón guisado a la marinera (marisco)					4	5	6									
		Guarnición	Lechuga y tomate																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; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamoncito de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Boloñesa vegetal
Lechuga iceberg	Tomate aliñado	-	Lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de ave con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pollo a la plancha	Salmón al horno con ajo y perejil	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)
-	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	Tomate aliñado	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Sopa de ave con fideos integrales	Alubias blancas estofadas	Arroz con verduras (guisante, calabacín)
Magro horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Pechuga de pollo a la plancha	Boloñesa vegetal con patatas	Filete de merluza a la plancha
Tomate aliñado	Lechuga y zanahoria	-	-	Lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Salmón guisado a la marinera (marisco)
Tomate aliñado	-	Lechuga iceberg	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
01	02	03	04	05



# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



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



Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SUIERTOS				
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																		
			Segundo	Magro horno/plancha																		
			Guarnición	Lechuga iceberg																	14	
		Martes	Primero	Crema de calabaza																		
			Segundo	Jamoncito de pollo al horno																		
	Guarnición	Tomate aliñado																		14		
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																			
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4														
		Guarnición	-																			
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas																			
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5															
		Guarnición	Lechuga iceberg																		14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9							11	
		Segundo	Boloñesa vegetal	1									8	9	10							
		Guarnición	-																		14	
Sin PLV	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																		
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1																	
			Guarnición	-																		
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór																		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5														
	Guarnición	Lechuga y zanahoria																			14	
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																			
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																			
		Guarnición	Lechuga iceberg																		14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas																			
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4														
		Guarnición	Tomate aliñado																		14	
	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos	1										9			11	12			14	
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																		14	
		Guarnición	-																			
Sin PLV	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																		
			Segundo	Magro horno/plancha																		
			Guarnición	Tomate aliñado																		14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menesti																		
			Segundo	Tortilla francesa plancha				5														
	Guarnición	Lechuga y zanahoria																			14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1										9			11	12				
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																			
		Guarnición	-																			
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas																			
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1									8	9	10							
		Guarnición	-																			
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																			
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4														
		Guarnición	Lechuga iceberg																		14	
Sin PLV	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1																	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5														
			Guarnición	Tomate aliñado																		14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
			Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																		
	Guarnición	-																				
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																			
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																			
		Guarnición	Lechuga iceberg																		14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1										9			11	12			14	
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																		14	
		Guarnición	-																			
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																			
		Segundo	Salmón guisado a la marinera (marisco)					4	5	6												
		Guarnición	Lechuga y tomate																		14	
Sin PLV	Semana 5	Lunes	Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
		Martes	Primero	-																		
			Segundo	-																		
	Guarnición	-																				
	Miércoles	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			
	Jueves	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			
	Viernes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			