

Menú Basal

IN SITU ZAMORA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Macarrones con chorizo Hamburguesa a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan Kcal: 836,238 prot (g): 24,392 lip (g): 37,17 hc (g): 79,234	Alubias pintas con arroz Calamar anillas a la romana Lechuga y tomate Yogur sabor y pan Kcal: 677,018 prot (g): 24,377 lip (g): 24,444 hc (g): 83,44
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Caballa en escabeche Lechuga iceberg Yogur sabor y pan Kcal: 791,269 prot (g): 31,287 lip (g): 30,643 hc (g): 95,477	Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla 0 Fruta fresca y pan Kcal: 605,35 prot (g): 22,933 lip (g): 17,111 hc (g): 82,405	Crema de zanahoria Cordón bleu de pollo Lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 632,986 prot (g): 15,628 lip (g): 30,859 hc (g): 70,129	Sopa de cocido con fideos Cocido completo 0 Fruta fresca y pan Kcal: 648,164 prot (g): 23,472 lip (g): 18,323 hc (g): 90,343	Patatas guisadas Merluza en salsa verde 0 Yogur sabor y pan Kcal: 500,191 prot (g): 25,448 lip (g): 11,838 hc (g): 70,392
19	20	21	22	23
Macarrones con tomate Merluza al horno con ajo y perejil 0 Yogur sabor y pan Kcal: 586,712 prot (g): 27,786 lip (g): 15,255 hc (g): 82,349	Garbanzos con verduras Filete de cerdo a la plancha 0 Fruta fresca y pan Kcal: 632,621 prot (g): 38,122 lip (g): 18,706 hc (g): 71,455	Sopa de letras Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 543,935 prot (g): 30,578 lip (g): 17,963 hc (g): 62,377	Alubias con verduras Tortilla francesa con chorizo 0 Fruta fresca y pan Kcal: 628,052 prot (g): 26,621 lip (g): 24,077 hc (g): 67,867	Crema de calabaza Salmón a la plancha Lechuga iceberg Yogur sabor y pan Kcal: 535,974 prot (g): 25,552 lip (g): 22,56 hc (g): 55,795
26	27	28	29	30
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Lechuga y tomate Yogur sabor y pan Kcal: 621,319 prot (g): 33,439 lip (g): 20,679 hc (g): 75,693	Arroz con salsa de tomate Skipper de bacalao Lechuga iceberg Fruta fresca y pan Kcal: 669,898 prot (g): 19,643 lip (g): 21,709 hc (g): 96,467	Coliflor al ajoarriero Lomo adobado a la plancha 0 Fruta fresca y pan Kcal: 341,826 prot (g): 17,08 lip (g): 8,753 hc (g): 45,815	Sopa de cocido con fideos Cocido completo 0 Fruta fresca y pan Kcal: 648,164 prot (g): 23,472 lip (g): 18,323 hc (g): 90,343	Puré de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros 0 Yogur sabor y pan Kcal: 499,566 prot (g): 25,758 lip (g): 11,976 hc (g): 69,163
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.

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.

03 Sostenibilidad

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

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 Basal

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	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Macarrones con chorizo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3					9						14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Calamar anillas a la romana	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate				4										14
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4										14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cordón bleu de pollo	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9						14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1							9			11			
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha		2						9						
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	3					9			11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa con chorizo	1	2	3					9						14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Salmón a la plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Coliflor al ajoarriero														14
			Segundo	Lomo adobado a la plancha	1	2	3					9						14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9						14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Puré de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.

0

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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	ALTAMIZUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														