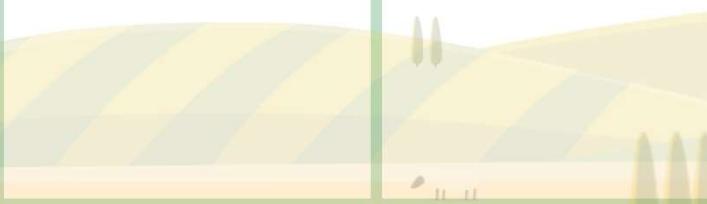


Menú Basal

IN SITU ZAMORA
FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo al horno 0 Fruta fresca y pan Kcal: 624,18 prot (g): 39,074 lip (g): 19,241 hc (g): 68,648	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde 0 Fruta fresca y pan Kcal: 508,697 prot (g): 22,035 lip (g): 11,26 hc (g): 76,476	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 581,564 prot (g): 21,126 lip (g): 19,045 hc (g): 76,238	Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa 0 Fruta fresca y pan Kcal: 564,042 prot (g): 16,854 lip (g): 24,46 hc (g): 65,205	Garbanzos con verduras Skipper de bacalao Lechuga iceberg Yogur sabor y pan Kcal: 746,66 prot (g): 32,75 lip (g): 25,041 hc (g): 92,224
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Calamar anillas a la romana Lechuga iceberg Fruta fresca y pan Kcal: 503,166 prot (g): 14,341 lip (g): 20,104 hc (g): 61,38	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	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros 0 Fruta fresca y pan Kcal: 565,984 prot (g): 22,265 lip (g): 14,342 hc (g): 84,399	Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 576,818 prot (g): 32,175 lip (g): 20,211 hc (g): 63,194	Alubias con verduras Tortilla francesa Lechuga y tomate Yogur sabor y pan Kcal: 624,601 prot (g): 31,452 lip (g): 19,658 hc (g): 77,53
16	17	18	19	20
 Carnaval	 Carnaval	Sopa de letras Filete ruso con tomate 0 Yogur sabor y pan Kcal: 644,595 prot (g): 25,681 lip (g): 19,261 hc (g): 71,979	Garbanzos con verduras Skipper de bacalao Lechuga iceberg Fruta fresca y pan Kcal: 667,508 prot (g): 26,913 lip (g): 21,025 hc (g): 86,237	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno 0 Fruta fresca y pan Kcal: 476,176 prot (g): 28,357 lip (g): 17,674 hc (g): 48,589
23	24	25	26	27
Coliflor con patatas al ajoarriero Lomo adobado a la plancha Lechuga y tomate Yogur sabor y pan Kcal: 514,695 prot (g): 25,292 lip (g): 15,988 hc (g): 64,553	Alubias con verduras Abadejo en salsa napolitana 0 Fruta fresca y pan Kcal: 511,843 prot (g): 30,103 lip (g): 8,656 hc (g): 69,739	Puré de verduras y hortalizas Tortilla francesa con chorizo 0 Fruta fresca y pan Kcal: 542,556 prot (g): 19,746 lip (g): 23,605 hc (g): 59,421	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	Arroz con verduras Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan Kcal: 612,704 prot (g): 26,44 lip (g): 15,102 hc (g): 90,849
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.



Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

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	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOIA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primerº	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	0														
		Martes	Primerº	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primerº	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primerº	Crema de calabaza														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primerº	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 2	Lunes	Primerº	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamar anillas a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primerº	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primerº	Arroz a la zamorana	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	0														
		Jueves	Primerº	Patatas guisadas con bacon	1	2	3						9					14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primerº	Alubias con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa					3									
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primerº	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primerº	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primerº	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Filete ruso con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primerº	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primerº	Crema de calabacín														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primerº	Coliflor con patatas al ajoarriero														14
			Segundo	Lomo adobado a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primerº	Alubias con verduras														
			Segundo	Abadejo en salsa napolitana				4										
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primerº	Puré de verduras y hortalizas														
			Segundo	Tortilla francesa con chorizo	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	Arroz con verduras														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	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														

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	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOIA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														