

Menú Basal

IN SITU ZAMORA
FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Lentejas con verduras	Macarrones con tomate	Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Garbanzos con verduras
Jamoncitos de pollo al horno	Merluza en salsa verde	Tortilla de patata y cebolla	Albóndigas mixtas en salsa	Skipper de bacalao
0	0	Lechuga y tomate	0	Lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
Kcal: 624,18 prot (g): 39,074 lip (g): 19,241 hc (g): 68,648	Kcal: 508,697 prot (g): 22,035 lip (g): 11,26 hc (g): 76,476	Kcal: 581,564 prot (g): 21,126 lip (g): 19,045 hc (g): 76,238	Kcal: 564,042 prot (g): 16,854 lip (g): 24,46 hc (g): 65,205	Kcal: 746,66 prot (g): 32,75 lip (g): 25,041 hc (g): 92,224
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	Alubias con verduras
Calamar anillas a la romana	Cocido completo	Merluza en salsa de puerros	Pechuga de pollo a la plancha	Tortilla francesa
Lechuga iceberg	0	0	Lechuga y zanahoria	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
Kcal: 503,166 prot (g): 14,341 lip (g): 20,104 hc (g): 61,38	Kcal: 648,164 prot (g): 23,472 lip (g): 18,323 hc (g): 90,343	Kcal: 565,984 prot (g): 22,265 lip (g): 14,342 hc (g): 84,399	Kcal: 576,818 prot (g): 32,175 lip (g): 20,211 hc (g): 63,194	Kcal: 624,601 prot (g): 31,452 lip (g): 19,658 hc (g): 77,53
16	17	18	19	20
		Sopa de letras	Garbanzos con verduras	Crema de calabacín
Carnaval	Carnaval	Filete ruso con tomate	Skipper de bacalao	Jamoncitos de pollo al horno
		0	Lechuga iceberg	0
		Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
		Kcal: 644,595 prot (g): 25,681 lip (g): 19,261 hc (g): 71,979	Kcal: 667,508 prot (g): 26,913 lip (g): 21,025 hc (g): 86,237	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	Alubias con verduras	Puré de verduras y hortalizas	Sopa de cocido con fideos	Arroz con verduras
Lomo adobado a la plancha	Abadejo en salsa napolitana	Tortilla francesa con chorizo	Cocido completo	Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y tomate	0	0	0	Lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
Kcal: 514,695 prot (g): 25,292 lip (g): 15,988 hc (g): 64,553	Kcal: 511,843 prot (g): 30,103 lip (g): 8,656 hc (g): 69,739	Kcal: 542,556 prot (g): 19,746 lip (g): 23,605 hc (g): 59,421	Kcal: 648,164 prot (g): 23,472 lip (g): 18,323 hc (g): 90,343	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.

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



carne



Huevo



Pescado



Pasta/Arroz



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	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
	Semana 4	Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	0														
		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														
	Semana 5	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
		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														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Carne: no contiene alérgenos; Leche: no contiene alérgenos; Huevos: no contiene alérgenos; Pescado: no contiene alérgenos; Moluscos: no contiene alérgenos; Crustáceos: no contiene alérgenos; Cacaos: no contiene alérgenos; Frutos cáscara: no contiene alérgenos; Soja: no contiene alérgenos; Sesamo: no contiene alérgenos; Mostaza: no contiene alérgenos; Apio: no contiene alérgenos; Altramuzes: no contiene alérgenos; Sulfitos: no contiene alérgenos.

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														