

Menú Basal

IN SITU ZAMORA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduras	Crema de calabaza
		Calamares a la romana fritos	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
		Kcal: 596,644 prot (g): 24,095 lip (g): 15,452 hc (g): 87,794	Kcal: 629,069 prot (g): 21,27 lip (g): 19,288 hc (g): 80,445	Kcal: 516,449 prot (g): 28,857 lip (g): 20,768 hc (g): 50,57
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos integrales	Paella mixta (pollo, marisco)	Patatas estofadas con verduras	Alubias pintas estofadas
Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate	Cocido completo	Abadejo en salsa de puerros	Hamburguesa mixta horno/plancha	Tortilla francesa plancha
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Kcal: 500,632 prot (g): 18,246 lip (g): 8,806 hc (g): 83,048	Kcal: 633,924 prot (g): 23,818 lip (g): 18,757 hc (g): 83,429	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
		Kcal: 652,047 prot (g): 33,262 lip (g): 16,734 hc (g): 90,124	Kcal: 617,135 prot (g): 20,395 lip (g): 20,43 hc (g): 64,257	Kcal: 592,956 prot (g): 25,851 lip (g): 20,36 hc (g): 68,054
21	22	23	24	25
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones integrales en salsa de queso	Salteado de judías verdes con jamón york
Salmón al horno con eneldo	Tortilla de patata y calabacín al horno	Pollo en salsa de manzana	Merluza en salsa verde	Lentejas campesinas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	Yogur y pan	Ensalada de lechuga y zanahoria	0
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral		Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
Kcal: 664,855 prot (g): 27,507 lip (g): 21,972 hc (g): 86,978	Kcal: 461,32 prot (g): 11,437 lip (g): 17,046 hc (g): 59,366	Kcal: 715,995 prot (g): 42,399 lip (g): 23,651 hc (g): 78,283	Kcal: 605,114 prot (g): 31,652 lip (g): 17,989 hc (g): 73,296	Kcal: 525,963 prot (g): 23,001 lip (g): 9,378 hc (g): 79,743
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas con verduras	Arroz con salsa de tomate		
Lomo al horno	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduras		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan		
Kcal: 448,609 prot (g): 17,593 lip (g): 12,002 hc (g): 63,456	Kcal: 594,677 prot (g): 26,296 lip (g): 20,75 hc (g): 65,923	Kcal: 650,897 prot (g): 29,372 lip (g): 17,944 hc (g): 90,566		
05	06	07	08	09

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														
					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	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)														
			Segundo	Calamares a la romana fritos	1		3		5									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduritas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sal	1							8	9	10	11			
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)				4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Pollo en salsa de manzana														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Merluza en salsa verde	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Salteado de judías verdes con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Lomo al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas con verduritas	1	2	3									12		14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduritas				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
		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. Yarrow: no contiene alérgenos.

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														