

Menú Basal

IN SITU ZAMORA

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Crema de calabaza	Macarrones integrales con salsa de tomate	Alubias blancas estofadas	Paella de verduritas (guisante, calabacín)	Lentejas estofadas con patatas
Albóndigas mixtas en salsa de tomate	Crema de garbanzos	Tortilla de patata y cebolla horno	Merluza en salsa verde (guisante)	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
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
Kcal: 590,693 prot (g): 17,187 lip (g): 27,504 hc (g): 64,582	Kcal: 610,88 prot (g): 20,852 lip (g): 10,384 hc (g): 99,056	Kcal: 640,678 prot (g): 21,361 lip (g): 19,149 hc (g): 84,737	Kcal: 493,893 prot (g): 20,73 lip (g): 8,236 hc (g): 80,024	Kcal: 719,598 prot (g): 44,6 lip (g): 25,983 hc (g): 72,779
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz integral con salsa de tomate y pisto	Patatas estofadas con verduras	Alubias estofadas con calabaza
Calamares a la romana fritos	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)	Tortilla francesa plancha	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	Boloñesa vegetal con patatas
Lechuga iceberg	0	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	0
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
Kcal: 480,717 prot (g): 24,365 lip (g): 15,167 hc (g): 57,105	Kcal: 508,101 prot (g): 21,769 lip (g): 4,638 hc (g): 86,492	Kcal: 598,567 prot (g): 20,354 lip (g): 22,045 hc (g): 77,15	Kcal: 494,607 prot (g): 25,124 lip (g): 11,599 hc (g): 66,796	Kcal: 694,896 prot (g): 42,161 lip (g): 15,555 hc (g): 88,939
15	16	17	18	19
Menestra de verduras salteadas	Arroz integral con salsa de tomate	Sopa de letras	Crema de calabacín	Lentejas estofadas con patatas
Tortilla de patata y calabacín al horno	Garbanzos con pimiento y maíz	Filete ruso mixto con salsa de tomate	Jamoncitos de pollo con salsa de manzana	Merluza al horno a la crema con finas hierbas v guisantes (bechamel)
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
Kcal: 495,486 prot (g): 16,444 lip (g): 17,61 hc (g): 63,963	Kcal: 613,017 prot (g): 21,02 lip (g): 12,775 hc (g): 95,836	Kcal: 961,644 prot (g): 19,869 lip (g): 15,232 hc (g): 65,077	Kcal: 528,189 prot (g): 29,241 lip (g): 20,952 hc (g): 51,371	Kcal: 672,411 prot (g): 38,148 lip (g): 17,754 hc (g): 83,707
22	23	24	25	26
Arroz a banda (marisco)	Alubias blancas estofadas	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)		
Lentejas estofadas con calabaza	Tortilla francesa plancha	Cinta de lomo a la plancha		
	Lechuga iceberg	Lechuga y tomate		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan		
Kcal: 616,74 prot (g): 21,157 lip (g): 8,32 hc (g): 109,33	Kcal: 581,223 prot (g): 25,947 lip (g): 20,514 hc (g): 63,521	Kcal: 500,021 prot (g): 29,565 lip (g): 18,143 hc (g): 50,289		
29	30	01	02	03

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	Crema de calabaza														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa de tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Crema de garbanzos														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Jueves	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con patatas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamares a la romana fritos	1		3		5									14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)				4										14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza														
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1							8	9	10				
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Filete ruso mixto con salsa de tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Jamoncitos de pollo con salsa de manzana														
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con patatas	1													
			Segundo	Merluza al horno a la crema con finas hierba	1	2		4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)				4	5	6			9					14
			Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1													
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			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; Yema de huevo: no contiene 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														