

Menú Basal

IN SITU ZAMORA
MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Puré de verduras y hortalizas	Judías verdes al ajoarriero	Lentejas con verduras	Macarrones con chorizo	Alubias pintas con arroz
Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo al horno	Merluza en salsa de puerros	Hamburguesa a la plancha	Calamar anillas a la romana
Yogur sabor y pan	Lechuga iceberg	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Lechuga y tomate
Kcal: 539,105 prot (g): 24,577 lip (g): 19,186 hc (g): 69,084	Kcal: 554,636 prot (g): 31,611 lip (g): 20,861 hc (g): 55,62	Kcal: 514,998 prot (g): 29,149 lip (g): 9,472 hc (g): 72,403	Kcal: 836,238 prot (g): 24,392 lip (g): 37,17 hc (g): 79,234	Kcal: 677,018 prot (g): 24,377 lip (g): 24,444 hc (g): 83,44
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Patatas guisadas
Caballa en escabeche	Tortilla de patata y cebolla	Cordón bleu de pollo	Cocido completo	Merluza en salsa verde
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
Kcal: 791,269 prot (g): 31,287 lip (g): 30,643 hc (g): 95,477	Kcal: 605,35 prot (g): 22,933 lip (g): 17,111 hc (g): 82,405	Kcal: 632,986 prot (g): 15,628 lip (g): 30,859 hc (g): 70,129	Kcal: 648,164 prot (g): 23,472 lip (g): 18,323 hc (g): 90,343	Kcal: 500,191 prot (g): 25,448 lip (g): 11,838 hc (g): 70,392
16	17	18	19	20
Macarrones con tomate	Garbanzos con verduras	Sopa de letras	Alubias con verduras	Crema de calabaza
Merluza al horno con ajo y perejil	Filete de cerdo a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa con chorizo	Salmón a la plancha
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Lechuga iceberg
Kcal: 586,712 prot (g): 27,786 lip (g): 15,255 hc (g): 82,349	Kcal: 632,621 prot (g): 38,122 lip (g): 18,706 hc (g): 71,455	Kcal: 543,935 prot (g): 30,578 lip (g): 17,963 hc (g): 62,377	Kcal: 628,052 prot (g): 26,621 lip (g): 24,077 hc (g): 67,867	Kcal: 535,974 prot (g): 25,552 lip (g): 22,56 hc (g): 55,795
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	
Tortilla francesa	Skipper de bacalao	Lomo adobado a la plancha	Cocido completo	
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
Kcal: 621,319 prot (g): 33,439 lip (g): 20,679 hc (g): 75,693	Kcal: 669,898 prot (g): 19,643 lip (g): 21,709 hc (g): 96,467	Kcal: 341,826 prot (g): 17,08 lip (g): 8,753 hc (g): 45,815	Kcal: 648,164 prot (g): 23,472 lip (g): 18,323 hc (g): 90,343	
30	31	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	Puré de verduras y hortalizas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			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														
			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	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

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: 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	SULTOS
		Viernes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14