

Menú Basal

IN SITU ZAMORA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Hamburguesa mixta horno/plancha	Jamoncito de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla al horno	Boloñesa vegetal
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: 556,422 prot (g): 20,76 lip (g): 20,23 hc (g): 49,477	Kcal: 508,121 prot (g): 29,078 lip (g): 20,913 hc (g): 46,726	Kcal: 549,927 prot (g): 24,303 lip (g): 11,286 hc (g): 84,525	Kcal: 419,16 prot (g): 14,679 lip (g): 7,526 hc (g): 63,444	Kcal: 668,563 prot (g): 37,679 lip (g): 16,833 hc (g): 88,108
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Cordón bleu de pollo frito	Salmón al horno con ajo y perejil	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)
0	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	Tomate aliñado	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
Kcal: 608,584 prot (g): 21,009 lip (g): 9,576 hc (g): 103,498	Kcal: 482,479 prot (g): 15,771 lip (g): 18,917 hc (g): 54,426	Kcal: 627,32 prot (g): 15,617 lip (g): 30,851 hc (g): 68,83	Kcal: 549,736 prot (g): 24,614 lip (g): 20,549 hc (g): 61,369	Kcal: 583,717 prot (g): 26,851 lip (g): 8,148 hc (g): 94,746
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Sopa de ave con fideos integrales	Alubias blancas estofadas	Arroz con verduras (guisante, calabacín)
Salchichas de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Pollo asado con salsa barbacoa	Boloñesa vegetal con patatas	Filete de merluza a la plancha
Tomate aliñado	Lechuga y zanahoria			Lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
Kcal: 566,198 prot (g): 20,054 lip (g): 28,156 hc (g): 55,084	Kcal: 590,875 prot (g): 25,98 lip (g): 22,273 hc (g): 64,497	Kcal: 524,859 prot (g): 33,087 lip (g): 16,746 hc (g): 57,231	Kcal: 633,114 prot (g): 37,431 lip (g): 12,051 hc (g): 83,66	Kcal: 591,466 prot (g): 25,673 lip (g): 14,728 hc (g): 87,334
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)	Salmón guisado a la marinera (marisco)
Tomate aliñado		Lechuga iceberg		Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
Kcal: 638,029 prot (g): 23,376 lip (g): 20,185 hc (g): 82,982	Kcal: 588,179 prot (g): 17,948 lip (g): 8,629 hc (g): 99,881	Kcal: 419,584 prot (g): 24,176 lip (g): 16,91 hc (g): 39,681	Kcal: 508,101 prot (g): 21,769 lip (g): 4,638 hc (g): 86,492	Kcal: 536,863 prot (g): 25,306 lip (g): 23,193 hc (g): 54,807
01	02	03	04	05

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	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncito de pollo al horno														
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y queso	1	2							9		11			
			Segundo	Boloñesa vegetal	1							8	9	10				
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1													
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón y queso)														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cordón bleu de pollo frito	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas				4										
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana y queso)														
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestrón)														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12		
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1							8	9	10				
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana y queso)														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Salmón guisado a la marinera (marisco)				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate														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														
			Guarnición	0														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: 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														