

## 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 | Fruta fresca y pan                                            | 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  | Yogur sabor y pan                                             |
| 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 | Yogur sabor y pan                                             |
| 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                                            | 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 |                                                               |
| 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 | 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 <input type="radio"/> Pasta/Arroz |

### SEGUNDOS PLATOS

| Si en el cole el segundo plato fue... |                       | Para cenar puede ser...             |
|---------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|
| Huevo                                 | >                     | carne <input type="radio"/> Pescado |
| Pescado                               | >                     | Huevo <input type="radio"/> carne   |
| Legumbres                             | >                     | Verdura <input type="radio"/> Huevo |
| carne                                 | >                     | Huevo <input type="radio"/> Pescado |
| Fruta                                 | <input type="radio"/> | 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                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       | Semana 4 | Viernes   | Primero    | Crema de calabaza                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Salmón a la plancha                |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Lechuga iceberg                    |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          | 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                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       | Semana 5 | 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                                  |           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | 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 | ALTAMAYUCES | SULTOS |
|-------|--------|---------|------------|------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|-------------|--------|
|       |        | Viernes | Primero    | Garbanzos con verduras |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14     |
|       |        |         | Segundo    | Skipper de bacalao     | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        |         |      |             | 14     |
|       |        |         | Guarnición | Lechuga iceberg        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14     |