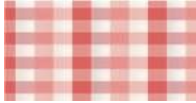
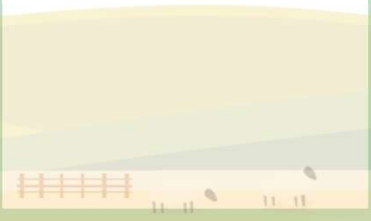
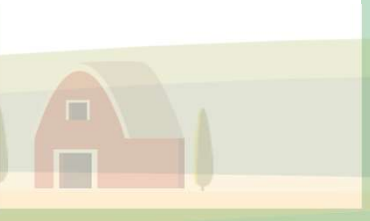


Menú Basal

IN SITU ZAMORA
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Puré de verduras y hortalizas
Tortilla francesa	Skipper de bacalao	Lomo adobado a la plancha	Cocido completo	Merluza en salsa de puerros
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	0	0	0
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor 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	Kcal: 499,566 prot (g): 25,758 lip (g): 11,976 hc (g): 69,163
08	09	10	11	12
	Macarrones con tomate	Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Garbanzos con verduras
FESTIVO	Merluza en salsa verde	Tortilla de patata y cebolla	Albóndigas mixtas en salsa	Skipper de bacalao
	0	Lechuga y tomate	0	Lechuga iceberg
	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
	Kcal: 587,849 prot (g): 27,872 lip (g): 15,276 hc (g): 82,463	Kcal: 581,564 prot (g): 21,126 lip (g): 19,045 hc (g): 76,238	Kcal: 564,042 prot (g): 16,854 lip (g): 24,46 hc (g): 65,205	Kcal: 746,66 prot (g): 32,75 lip (g): 25,041 hc (g): 92,224
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Alubias blancas estofadas	Macarrones con tomate
Calamar anillas a la romana	Cocido completo	Merluza en salsa de puerros	Tortilla francesa	Cordón bleu de pollo
Lechuga iceberg	0	0	Lechuga y zanahoria	Lechuga y tomate
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Natillas y pan
Kcal: 582,318 prot (g): 20,178 lip (g): 24,12 hc (g): 67,367	Kcal: 648,164 prot (g): 23,472 lip (g): 18,323 hc (g): 90,343	Kcal: 645,136 prot (g): 28,102 lip (g): 18,358 hc (g): 90,386	Kcal: 316,17 prot (g): 15,044 lip (g): 11,778 hc (g): 40,127	Kcal: 708,027 prot (g): 19,125 lip (g): 34,313 hc (g): 79,21
22	23	24	25	26
				
VACACIONES			NAVIDAD	
29	30	31	01	02
				

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	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	Colíflor 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 2	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			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
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamar anillas a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas			3											
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Cordón bleu de pollo														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 4	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														
		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; 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														