

Menú Baja en colesterol

IN SITU ZAMORA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduritas	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Tortilla francesa horno	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor salteada	Sopa de cocido con fideos integrales	Arroz con pollo y zanahoria	Patatas estofadas con verduras	Alubias pintas estofadas
Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Abadejo en salsa de puerros	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha
-	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones integrales en blanco salteados	Judías verdes salteadas con zanahoria
Salmón al horno con eneldo	Tortilla francesa horno	Pollo en salsa de manzana	Merluza en salsa verde	Lentejas campesinas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas con verduritas	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduritas		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan		
05	06	07	08	09

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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.

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 Baja en colesterol					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	SÉSAMO	MOHILLA	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Baja en colesterol	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)															
			Segundo	Abadejo al horno					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduritas															
			Segundo	Tortilla francesa horno				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada															
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sal:	1							8	9	10	11				
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9			11		
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to															14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y zanahoria															
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas															
			Segundo	Tortilla francesa plancha				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín															
			Segundo	Salmon al horno con eneldo					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Tortilla francesa horno				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados															14
			Segundo	Pollo en salsa de manzana															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en blanco salteados	1									9			11		
			Segundo	Merluza en salsa verde	1					4									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria															
			Segundo	Lentejas campesinas	1														
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Alubias blancas con verduritas	1	2	5										12		14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Abadejo en salsa de verduritas					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9			11			
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to															14	
		Guarnición	-																
Viernes		Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo																
		Guarnición	Pisto de verduras salteado																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Menú Sin carne

IN SITU ZAMORA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduritas	Crema de calabaza
		Calamares a la romana fritos	Tortilla de patata y cebolla horno	Abadejo al horno
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín)	Paella de verduritas (guisante, calabacín)	Patatas estofadas con verduras	Alubias pintas estofadas
Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Abadejo en salsa de puerros	Filete de merluza a la plancha	Tortilla francesa plancha
-	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Brócoli con patatas al vapor	Macarrones integrales en salsa de queso	Judías verdes salteadas con zanahoria
Salmón al horno con eneldo	Tortilla de patata y calabacín al horno	Garbanzos estofados	Merluza en salsa verde	Lentejas campesinas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas con verduritas	Arroz con salsa de tomate		
Filete de merluza a la plancha	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduritas		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan		
05	06	07	08	09

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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.

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

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.

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Menú Sin fructosa

IN SITU ZAMORA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz hervido Abadejo al horno Lechuga y aceitunas negras Yogur natural y pan	Acelgas con patatas al vapor Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Crema de espinacas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga y apio Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Brócoli al vapor Pechuga de pollo a la plancha Coditos en blanco Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Yogur natural y pan	Arroz con pollo y zanahoria Abadejo al horno Lechuga y aceitunas negras Yogur natural y pan	Espinacas con patatas al vapor Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Champiñones con patatas Tortilla francesa plancha Lechuga y apio Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Arroz hervido Salmón al horno con eneldo Lechuga y aceitunas negras Yogur natural y pan	Crema de acelgas Tortilla francesa horno Lechuga y apio Yogur natural y pan	Brócoli con patatas al vapor Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de col Yogur natural y pan	Macarrones con aceite de oliva y queso rallado Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Espinacas salteadas Magro horno/plancha Patatas cocidas Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Crema de champiñón Cinta de lomo a la plancha Lechuga y aceitunas negras Yogur natural y pan	Acelgas con patatas al vapor Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Arroz salteado con ajo Abadejo al horno Lechuga y apio Yogur natural y pan		
05	06	07	08	09

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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.

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

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.

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja

A horizontal banner image showing a stylized landscape with rolling hills, a red barn, and a fence, divided into five vertical panels by green lines. The landscape features rolling hills in shades of green and yellow, a red barn with a grey roof, a wooden fence, and several tall, thin trees. The sky is a light blue gradient. The entire banner is composed of five vertical panels separated by thin green lines.

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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.

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

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.

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja

Menú Sin gluten

IN SITU ZAMORA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduritas	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Paella mixta (pollo, marisco)	Patatas estofadas con verduras	Alubias pintas estofadas
Pollo en salsa de tomate	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Abadejo en salsa de puerros	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha
Coditos sin gluten en blanco	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones sin gluten en blanco salteados	Judías verdes salteadas con zanahoria
Salmón al horno con eneldo	Tortilla de patata y calabacín al horno	Pollo en salsa de manzana	Filete de merluza a la plancha	Magro horno/plancha
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduritas	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduritas		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten		
05	06	07	08	09

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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.

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

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU ZAMORA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduritas	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Cinta de lomo a la plancha	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos sin huevo	Paella mixta (pollo, marisco)	Patatas estofadas con verduras	Alubias pintas estofadas
Coditos sin huevo con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Abadejo en salsa de puerros	Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha
-	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones sin huevo en blanco salteados	Judías verdes salteadas con zanahoria
Salmón al horno con eneldo	Filete de cerdo horno/plancha	Pollo en salsa de manzana	Merluza en salsa verde	Lentejas campesinas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduritas	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha	Abadejo en salsa de verduritas		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan		
05	06	07	08	09

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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.

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

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.

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduras	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos integrales	Paella mixta (pollo, marisco)	Patatas estofadas con verduras	Alubias pintas estofadas
Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Abadejo en salsa de puerros	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha
-	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones integrales en blanco salteados	Judías verdes salteadas con zanahoria
Salmón al horno con eneldo	Tortilla de patata y calabacín al horno	Pollo en salsa de manzana	Merluza en salsa verde	Lentejas campesinas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduras	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduras		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan		
05	06	07	08	09

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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.

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

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.

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Menú Sin legumbres ni leguminosas

IN SITU ZAMORA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Acelgas con patatas al vapor	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Tortilla francesa horno	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de ave con arroz	Arroz con pollo y zanahoria	Patata, zanahoria y puerro al vapor	Champiñones con patatas
Pollo en salsa de tomate	Revuelto de huevo salteado	Abadejo en salsa de puerros	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha
Arroz salteado con ajo	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Yogur y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Pisto de verduras salteado	Arroz salteado con ajo y cebolla	Espinacas salteadas
Salmón al horno con eneldo	Tortilla francesa horno	Pollo en salsa de manzana	Filete de merluza a la plancha	Magro horno/plancha
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Yogur y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Acelgas con patatas al vapor	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduritas		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Yogur y pan sin trazas de soja		
05	06	07	08	09



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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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.

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

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.

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja

A horizontal banner image showing a stylized landscape with rolling hills, a red barn, and a fence, divided into five vertical panels by green lines. The landscape features rolling hills in shades of green and yellow, a red barn with a grey roof, a wooden fence, and several tall, thin trees. The sky is a light blue gradient. The entire banner is framed by a thin green border.

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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.

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

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.

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Menú Sin PLV, huevo (pasta sin trazas de huevo) ni frutos secos

IN SITU ZAMORA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduritas	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Cinta de lomo a la plancha	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de ave con fideos sin huevo	Paella mixta (pollo, marisco)	Patatas estofadas con verduras	Alubias pintas estofadas
Pollo en salsa de tomate	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Abadejo en salsa de puerros	Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha
Coditos sin huevo en blanco	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones sin huevo en blanco salteados	Judías verdes salteadas con zanahoria
Salmón al horno con eneldo	Filete de cerdo horno/plancha	Pollo en salsa de manzana	Merluza en salsa verde	Lentejas campesinas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduritas	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha	Abadejo en salsa de verduritas		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan		
05	06	07	08	09

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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.

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	o	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV, huevo (pasta sin traza

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduritas	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de ave con fideos	Paella mixta (pollo, marisco)	Patatas estofadas con verduras	Alubias pintas estofadas
Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Abadejo en salsa de puerros	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha
-	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones integrales en blanco salteados	Judías verdes salteadas con zanahoria
Salmón al horno con eneldo	Tortilla de patata y calabacín al horno	Pollo en salsa de manzana	Merluza en salsa verde	Lentejas campesinas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduritas	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduritas		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan		
05	06	07	08	09

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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.

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 Sin PLV

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SILFITOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduritas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sal:	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)				4	5	6		9						14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Pollo en salsa de manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en blanco salteados	1							9			11			
			Segundo	Merluza en salsa verde	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduritas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduritas				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1							9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.