

Menú Basal

IN SITU ZAMORA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones integrales con salsa de tomate y chorizo Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra)	Alubias blancas estofadas con verduritas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan
	Kcal: 838,434 prot (g): 26,923 lip (g): 32,298 hc (g): 100,755	Kcal: 636,669 prot (g): 21,19 lip (g): 19,128 hc (g): 84,045	Kcal: 508,849 prot (g): 28,937 lip (g): 20,928 hc (g): 46,97	Kcal: 606,269 prot (g): 36,979 lip (g): 13,136 hc (g): 79,049
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) Fruta fresca y pan integral	Paella mixta (cerdo, marisco) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
Kcal: 500,632 prot (g): 18,246 lip (g): 8,806 hc (g): 83,048	Kcal: 633,924 prot (g): 23,818 lip (g): 18,757 hc (g): 83,429	Kcal: 325,808 prot (g): 20,368 lip (g): 7,919 hc (g): 40,593	Kcal: 617,135 prot (g): 20,395 lip (g): 20,43 hc (g): 64,257	Kcal: 658,313 prot (g): 31,047 lip (g): 24,018 hc (g): 72,082
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Jamoncitos de pollo con salsa de manzana Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con bacón Lentejas campesinas Yogur y pan
Kcal: 664,855 prot (g): 27,507 lip (g): 21,972 hc (g): 86,978	Kcal: 494,82 prot (g): 13,062 lip (g): 18,796 hc (g): 61,991	Kcal: 643,562 prot (g): 36,972 lip (g): 19,955 hc (g): 73,053	Kcal: 605,114 prot (g): 31,652 lip (g): 17,989 hc (g): 73,296	Kcal: 658,736 prot (g): 29,344 lip (g): 16,376 hc (g): 91,56
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
Kcal: 448,609 prot (g): 17,593 lip (g): 12,002 hc (g): 63,456	Kcal: 583,489 prot (g): 25,895 lip (g): 20,525 hc (g): 64,07	Kcal: 585,54 prot (g): 24,176 lip (g): 14,286 hc (g): 86,538	Kcal: 633,924 prot (g): 23,818 lip (g): 18,757 hc (g): 83,429	Kcal: 638,064 prot (g): 40,57 lip (g): 25,732 hc (g): 57,713
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) Fruta fresca y pan				
Kcal: 685,349 prot (g): 20,104 lip (g): 18,373 hc (g): 100,729				

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

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.

en states, integrated, and a social conditions state. Each HSB011=0.00: 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														