

01 - BASAL SIN SAL AÑADIDA

CATERING ZAMORA

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas Yogur y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Salmón al horno Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Filete de jamon al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata, calabacín, zanahoria y acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados sin tomate-pimiento Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Atún con salsa de tomate Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Hamburguesa de ternera al horno Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 01 - basal sin sal añadida

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integrales	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetales	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz a la zamorana	Arroz a la zamorana									3					
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas estofadas	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	filete de jamon al horno	Filete de jamon al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortalana	Lentejas a la hortalana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno con ajo y perejil	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo con verduras sin sal	Pechuga de pollo con verduras sin sal														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de paprika	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	Coditos boloñesa vegetal con tomate	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas con patata y zanahoria	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de tomate natural	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en salsa verde	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo	Cocido completo										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con patatas	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas hortalana	Guiso de lentejas hortalana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barbacoa	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integrales con salsa de tomate	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno con picada de ajo y perejil	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	GARBANZOS ESTOFADOS sin tomate-pimiento	Garbanzos estofados sin tomate-pimiento										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de tomate	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas con patata y zanahoria	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con pollo	Arroz con pollo														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza a la crema con finas hierbas	Merluza a la crema con finas hierbas		2		3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo	Cocido completo										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra con patatas (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa de ternera al horno	Hamburguesa de ternera al horno									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacín y patata	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo al horno	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitana	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

03 - DIABETICA

CATERING ZAMORA

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Yogur y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz campesina Salmón al horno Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salchichas rojas al horno n Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Atún con salsa de tomate Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz campesina Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Para cenar puede ser...



carne

Pescado



Pescado



Legumbres

Huevo



Verdura

Huevo



carne

Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 03 - diabetica

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegeta	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	salchichas rojas al	Salchichas rojas al horno n														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la horte	Lentejas a la hortelana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo c	Pechuga de pollo con verduras														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3			
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	contramuslo de po	Contramuslo de pollo al horno														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integra	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza a la crema	Merluza a la crema con finas hierbas		2		3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3			
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de terne	Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

04 - HIPOCALORICA, BAJA EN GRASA Y COLESTEROL

CATERING ZAMORA

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Yogur y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz campesina Cinta de lomo al horno Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Atún con salsa de tomate Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz campesina Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Para cenar puede ser...



carne

Pescado



Pescado

Huevo



carne

Legumbres



carne

Verdura



Huevo

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 04 - hipocalorica, baja en grasa y 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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		5						3			10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integre	macarrones integrales a la napolitana	1		5						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetale	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortela	Lentejas a la hortalana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo c	Pechuga de pollo con verduras														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor con patatas	Coliflor con patatas														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									5				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		5						3			10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortalana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	contramuslo de pol	Contramuslo de pollo al horno														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integre	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			5						3					
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza en salsa d	Merluza en salsa de zanahoria				3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacír	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

09 - SIN LACTOSA-SIN FRUTOS SECOS

CATERING ZAMORA

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Yogur de soja y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz campesina Salmón al horno Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz c/zanahoria Atún con salsa de tomate Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz campesina Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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



Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 09 - sin lactosa-sin frutos secos

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 es disponible cada día en el comedor.

[illegible]

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

11 - SIN CERDO ESTRUCTA

CATERING ZAMORA

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Yogur y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz campesina Salmón al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Abadejo en su jugo Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz c/zanahoria Atún con salsa de tomate Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz campesina Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 11 - sin cerdo estricta

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	abadejo en su jugo	Abadejo en su jugo				3										
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la horte	Lentejas a la hortelana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	cordón bleu N	Cordón bleu	1	2	3						3		10	10	10	
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	Coditos con boloñ	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados														
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barb	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integra	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados														
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3							3				
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza a la crema	Merluza a la crema con finas hierbas		2		3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3			
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de terne	Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

12 - SIN CARNE ESTRUCTA

CATERING ZAMORA

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Tortilla de patata Yogur y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz campesina Salmón al horno Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Abadejo en su jugo Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras Garbanzos estofados Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Caballa al ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz c/ zanahoria Atún con salsa de tomate Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz campesina Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla francesa Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 12 - sin carne estricta

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de verduras N	Sopa de verduras														
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integre	macarrones integrales a la napolitana	1		5						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	abadejo en su jugo	Abadejo en su jugo				3										
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la horte	Lentejas a la hortalana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				5	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	Coditos con boloñe	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		5					3	3			10		
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de verduras N	Sopa de verduras														
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortalana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	caballa al ajoarrie	Caballa al ajoarriero				5										
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integre	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza a la crema	Merluza a la crema con finas hierbas		2		3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de verduras N	Sopa de verduras														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacír	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	caballa al ajoarrie	Caballa al ajoarriero				3										
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

18 - SIN FRUTOS SECOS

CATERING ZAMORA

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Yogur y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Salmón al horno Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con bacon n Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata, calabacín, zanahoria y acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Atún con salsa de tomate Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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: 18 - sin frutos secos

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integrales	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetales	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz a la zamorana	Arroz a la zamorana									3					
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas estofadas	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al horno	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortelana	Lentejas a la hortelana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno con ajo y perejil	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	cordón bleu N	Cordón bleu	1	2	3						3		10	10	10	
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de paprika	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al horno con patatas	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas con patata y zanahoria	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de tomate natural	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en salsa verde	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo	Cocido completo										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	Judías verdes salteadas con bacon	Judías verdes salteadas con bacon n									3					
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas hortelana	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barbacoa	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integrales con salsa de tomate	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno con picada de ajo y perejil	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofados	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata ND	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de tomate	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas con patata y zanahoria	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con pollo	Arroz con pollo														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza a la crema con finas hierbas	Merluza a la crema con finas hierbas		2		3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo	Cocido completo										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas										3				
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate	Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacín y patata	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo al horno	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitana	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

CATERING ZAMORA

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	02 Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Yogur y Pan sin gluten
05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y Pan sin gluten	06 Arroz a la zamorana Salmón al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	07 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Fruta fresca y Pan sin gluten	08 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	09 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten
12 FESTIVO	13 Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	14 Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	15 Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Yogur y Pan sin gluten
19 Judías verdes con patatas Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten	20 Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	21 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten	22 Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	23 Arroz c/zanahoria Atún con salsa de tomate Yogur y Pan sin gluten
26 Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	27 Arroz con pollo Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y Pan sin gluten	29 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO

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: 20 - celiaca (intolerancia al gluten)

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										5				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetales	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									5					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz a la zamorana	Arroz a la zamorana									5					
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas estof	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										5				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo c	Pechuga de pollo con verduras														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barb	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										5				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										5				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con pollo N	Arroz con pollo														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza a la crema	Merluza a la crema con finas hierbas		2		3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										5				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de terne	Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

21 - INTOLERANTE LACTOSA-ALERGIA PLV-SIN TERN

CATERING ZAMORA

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Yogur de soja y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz campesina Salmón al horno Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz c/zanahoria Atún con salsa de tomate Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz campesina Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 21 - intolerante lactosa-alergia plv-sin tern

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		5						3			10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integre	macarrones integrales a la napolitana	1		5						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetale	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				5		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortel	Lentejas a la hortelana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo c	Pechuga de pollo con verduras														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	Coditos con boloñe	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		5					3	3			10		
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									5				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				5	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		5						3			10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3			
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									5				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barb	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integre	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										5				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1										3			
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza en salsa d	Merluza en salsa de zanahoria				3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		5						3			10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										5				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

30 - SIN HUEVO

CATERING ZAMORA

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	02 Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Yogur y pan
05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	06 Arroz a la zamorana Salmón al horno Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	07 Alubias pintas estofadas Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	08 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	09 Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
12 FESTIVO	13 Coliflor en salsa de paprika Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan integral	14 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	15 Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Yogur y pan
19 Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	20 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	21 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	22 Garbanzos estofados Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	23 Arroz c/ zanahoria Atún con salsa de tomate Yogur y pan
26 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	27 Arroz con pollo Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	29 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO

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...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

carne



Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne



Huevo



Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 30 - sin huevo

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetales	Albóndigas vegetales en salsa de verduras										3				
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz a la zamorana	Arroz a la zamorana										3				
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				5		5								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas											3			
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortal	Lentejas a la hortalana	1										3			
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	5	5								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo c	Pechuga de pollo con verduras														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal c	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							3		3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1										3			
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo c	Escalope de pollo con patatas														
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza e	Filete de merluza en salsa verde				5	5	5								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo											3			
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortalana	1										3			
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barb	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		5								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3			
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1										3			
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	escalope de pollo c	Escalope de pollo con patatas														
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con pollo N	Arroz con pollo														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza a la crema	Merluza a la crema con finas hierbas		2		3	5	5								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo											3			
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de terne	Filete ruso de ternera con tomate												3		
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Yogur y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Cinta de lomo al horno Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Salmón al horno en su jugo Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa de zanahoria Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con bacon n Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata, calabacín, zanahoria y acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Salmón al horno en su jugo Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Atún con salsa de tomate Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Caballa al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con batatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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: 31 - sin marisco

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integre	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz a la zamorana	Arroz a la zamorana									3					
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la horte	Lentejas a la hortalana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	salmón en su jugo I	Salmón al horno en su jugo				3										
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	cordón bleu N	Cordón bleu	1	2	3						3		10	10	10	
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	Coditos con boloñe	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	abadejo en salsa de	Abadejo en salsa de zanahoria				3										
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes salte	Judías verdes salteadas con bacon n									3					
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortalana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barb	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integre	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	salmón en su jugo I	Salmón al horno en su jugo				3										
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con pollo N	Arroz con pollo														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	caballa al horno co	Caballa al horno con patatas				3										
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de terne	Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

32 - SIN PESCADO-MARISCO.MOLUSCO-CRUSTACEO

CATERING ZAMORA

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Yogur y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Cinta de lomo al horno Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno con patatas Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con bacon n Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno con patatas Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Cinta de lomo al horno Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Pavo en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 32 - sin pescado-marisco.molusco-crustaceo

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integrales	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetales	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz a la zamorana	Arroz a la zamorana									3					
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al horno	Cinta de lomo al horno														
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas estofadas	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al horno	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortelana	Lentejas a la hortelana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al horno con patatas	Pechuga de pavo al horno con patatas														
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	cordón bleu N	Cordón bleu	1	2	3						3		10	10	10	
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de paprika	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	Coditos boloñesa vegetal con tomate	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de tomate natural	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	pechuga de pavo al horno con patatas	Pechuga de pavo al horno con patatas														
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo	Cocido completo										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes salteadas con bacon n	Judías verdes salteadas con bacon n									3					
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas hortelana	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barbacoa	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integrales con salsa de tomate	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pavo al horno con patatas	Pechuga de pavo al horno con patatas														
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofados	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	cinta de lomo al horno	Cinta de lomo al horno														
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas con patata y zanahoria	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con pollo	Arroz con pollo														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	pavo en salsa de zanahorias	Pavo en salsa de zanahorias														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo	Cocido completo										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate	Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacín y patata	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo al horno	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitana	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

33 - SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS

CATERING ZAMORA

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	02 Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Yogur y pan
05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	06 Arroz con champiñones Salmón al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	07 Arroz con champiñones Tortilla de patata Fruta fresca y pan	08 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	09 Crema de puerro y zanahoria Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
12 FESTIVO	13 Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	14 Crema de puerro y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	15 Arroz con salsa de tomate natural Merluza en su jugo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Yogur y pan
19 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	20 Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	21 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	22 Crema de coliflor Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	23 Arroz c/zanahoria Atún con salsa de tomate Yogur y pan
26 Crema de puerro y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	27 Arroz c/zanahoria Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	29 Crema de calabacín y patata Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO

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: 33 - sin legumbres ni leguminosas

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno con pimientos														
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz con champiñi	Arroz con champiñones														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñi	Arroz con champiñones														
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	crema de puerro y z	Crema de puerro y zanahoria														
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				5	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas de p	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	contramuslo de pol	Contramuslo de pollo al horno con champiñones														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de puerro y z	Crema de puerro y zanahoria														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				5	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno con pimientos														
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barb	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				5		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	crema de coliflor N	Crema de coliflor														
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				5										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	crema de puerro y z	Crema de puerro y zanahoria														
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza a la crema	Merluza a la crema con finas hierbas		2		5	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno con pimientos														
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

34 - SIN FRUTOS SECOS, SIN CURRY Y SIN MOSTAZA

CATERING ZAMORA

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	02 Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Yogur y pan
05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	06 Arroz a la zamorana Salmón al horno Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	07 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	08 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	09 Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
12 FESTIVO	13 Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	14 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	15 Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Yogur y pan
19 Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	20 Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	21 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	22 Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	23 Arroz c/zanahoria Atún con salsa de tomate Yogur y pan
26 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	27 Arroz con pollo Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	29 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO

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: 34 - sin frutos secos, sin curry y sin mostaza

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										5				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetales	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									5					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz a la zamorana	Arroz a la zamorana									5					
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas estof	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortal	Lentejas a la hortalana	1									5				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pavo en salsa de za	Pavo en salsa de zanahorias														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									5				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	contramuslo de pol	Contramuslo de pollo al horno														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										5				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con pollo N	Arroz con pollo														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza a la crema	Merluza a la crema con finas hierbas		2		3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de terne	Filete ruso de ternera con tomate									5					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

48 - S/LEGUMBRES-PESCADO-MARISCO-F.SECOS

CATERING ZAMORA

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	02 Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Yogur y pan
05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	06 Arroz con champiñones Cinta de lomo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	07 Espinacas rehogadas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	08 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	09 Acelgas con patatas Cinta de lomo al horno con pimientos Ensalada de lechuga Yogur y pan
12 FESTIVO	13 Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	14 Acelgas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	15 Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno con patatas Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Yogur y pan
19 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	20 Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	21 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Cinta de lomo al horno con pimientos Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	22 Crema de coliflor Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	23 Arroz c/zanahoria Cinta de lomo al horno Yogur y pan
26 Acelgas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	27 Arroz c/zanahoria Pavo en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	29 Crema de calabacín y patata Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO

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: 48 - s/legumbres-pescado-marisco-f.secos

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluten) huevo) caldo natural														
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno con pimientos														
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón														10
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni h	Pasta sin gluten) huevo con salsa de tomate														
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	espinacas rehoga	Espinacas rehogadas														
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	acelgas con patata:	Acelgas con patatas														
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno con pimientos														
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo al	Pechuga de pollo al horno														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	acelgas con patata:	Acelgas con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluten) huevo) caldo natural														
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno con pimientos														
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori;	Crema de zanahoria														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barb.	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	pasta sin gluten ni h	Pasta sin gluten) huevo con salsa de tomate														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno con pimientos														
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	crema de coliflor N	Crema de coliflor														
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	acelgas con patata:	Acelgas con patatas														
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	pavo en salsa de za	Pavo en salsa de zanahorias														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluten) huevo) caldo natural														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno con pimientos														
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

64 - TRITURADA

CATERING ZAMORA

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan integral	02 Crema de brócoli Triturado de verduras y pollo Yogur y pan
05 Crema de puerro y zanahoria Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	06 Triturado de zanahorias y arroz Triturado de zanahoria y pescado Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	07 Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Fruta fresca y pan	08 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Triturado de verduras y pollo Fruta fresca y pan integral	09 Triturado de verduras y lentejas Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
12 FESTIVO	13 Crema de brócoli Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan integral	14 Triturado de verduras y lentejas Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	15 Triturado de zanahorias y arroz Triturado de calabacín y pescado Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	16 Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos Yogur y pan
19 Crema de judías verdes Triturado de verduras y lentejas Fruta fresca y pan	20 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Triturado de verduras y pollo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	21 Crema de puerro y zanahoria Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	22 Triturado de verduras y garbanzos Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	23 Triturado de zanahorias y arroz Triturado de zanahoria y pescado Yogur y pan
26 Triturado de verduras y lentejas Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	27 Triturado de zanahorias y arroz Triturado de verduras y pescado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	29 Crema de calabacín y patata Triturado de verduras y pollo Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 64 - triturada

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	triturado de patata,	Triturado de patata, zanahoria y calabacín														
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	triturado de verdur:	Triturado de verduras y garbanzos										5			10	
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	crema de brócoli N	Crema de brócoli														
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	triturado de verdur:	Triturado de verduras y pollo														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	crema de puerro y z	Crema de puerro y zanahoria														
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	triturado de verdur:	Triturado de verduras y garbanzos										5				
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	triturado de zanahc	Triturado de zanahorias y arroz														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	triturado de zanahc	Triturado de zanahoria y pescado				3	3	3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	triturado de verdur:	Triturado de verduras y alubias										5				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de verdur:	Triturado de verduras y huevo			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	triturado de verdur:	Triturado de verduras y pollo										5				
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	triturado de verdur:	Triturado de verduras y lentejas	1										5			
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	crema de patata N	Crema de patata														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	triturado de verdur:	Triturado de verduras y pollo														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	crema de brócoli N	Crema de brócoli													10	
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	triturado de verdur:	Triturado de verduras y garbanzos										5				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	triturado de verdur:	Triturado de verduras y lentejas	1									5				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de verdur:	Triturado de verduras y huevo			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	triturado de zanahc	Triturado de zanahorias y arroz														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	triturado de calabac	Triturado de calabacin y pescado				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	triturado de patata,	Triturado de patata, zanahoria y calabacín														
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	triturado de verdur:	Triturado de verduras y garbanzos										5				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	crema de judías ver	Crema de judias verdes														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	triturado de verdur:	Triturado de verduras y lentejas	1									5				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	triturado de verdur:	Triturado de verduras y pollo														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de puerro y z	Crema de puerro y zanahoria														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	triturado de verdur:	Triturado de verduras y garbanzos										5				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	triturado de verdur:	Triturado de verduras y huevo			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	triturado de zanahc	Triturado de zanahorias y arroz														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	triturado de zanahc	Triturado de zanahoria y pescado				3	3	3								
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	triturado de verdur:	Triturado de verduras y lentejas	1										5			
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	triturado de verdur:	Triturado de verduras y huevo			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	triturado de zanahc	Triturado de zanahorias y arroz														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	triturado de verdur:	Triturado de verduras y pescado				3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	triturado de patata,	Triturado de patata, zanahoria y calabacín														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de verdur:	Triturado de verduras y garbanzos										5				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	triturado de verdur:	Triturado de verduras y pollo														
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	triturado de verdur:	Triturado de verduras y pavo														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	triturado de zanahc	Triturado de zanahorias y arroz														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	triturado de zanahc Triturado de zanahorias y arroz
--------	----	-------	---------	---

67 - SIN PLV, SIN HUEVO

CATERING ZAMORA

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	02 Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Yogur de soja y pan
05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	06 Arroz campesina Salmón al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	07 Alubias pintas estofadas Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	08 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	09 Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
12 FESTIVO	13 Crema de coliflor Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan integral	14 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	15 Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Yogur de soja y pan
19 Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	20 Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	21 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	22 Garbanzos estofados Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	23 Arroz c/zanahoria Atún con salsa de tomate Yogur de soja y pan
26 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	27 Arroz campesina Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	29 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO

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...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Para cenar puede ser...



carne

Pescado



Pescado

Huevo



Verdura

Huevo

Legumbres



carne

Huevo



Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 67 - sin plv, sin huevo

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										5				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									5					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortel	Lentejas a la hortelana	1									5				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo c	Pechuga de pollo con verduras														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	crema de coliflor N	Crema de coliflor														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal c	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							3	3					
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo c	Escalope de pollo con patatas														
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									5				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barb	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										5				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	escalope de pollo c	Escalope de pollo con patatas														
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz campesina N	Arroz campesina														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

72 - SIN LENTEJAS

CATERING ZAMORA

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Yogur y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Salmón al horno Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salchichas rojas al horno n Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con bacon n Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata, calabacín, zanahoria y acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Atún con salsa de tomate Yogur y pan
26	27	28	29	30
Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Para cenar puede ser...



carne

Pescado

Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

Pescado

carne

Huevo



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 72 - sin lentejas

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integre	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetale	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz a la zamorane	Arroz a la zamorana									3					
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	salchichas rojas al	Salchichas rojas al horno n														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno cc	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	cordón bleu N	Cordón bleu	1	2	3						3		10	10	10	
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	Coditos con boloñe	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes salte	Judías verdes salteadas con bacon n									3					
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barb	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integre	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno cc	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con pollo N	Arroz con pollo														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza a la crema	Merluza a la crema con finas hierbas		2		3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de terne	Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

73 - SIN PESCADO, SIN LEGUMBRES

CATERING ZAMORA

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	02 Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Yogur y pan
05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	06 Arroz con champiñones Cinta de lomo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	07 Espinacas rehogadas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	08 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	09 Acelgas con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan
12 FESTIVO	13 Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	14 Acelgas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	15 Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno con patatas Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Yogur y pan
19 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	20 Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	21 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno con patatas Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	22 Crema de coliflor Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	23 Arroz c/zanahoria Cinta de lomo al horno Yogur y pan
26 Acelgas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	27 Arroz c/zanahoria Pavo en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	29 Crema de calabacín y patata Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 73 - sin pescado, sin legumbres

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno con pimientos														
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón														
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni h	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	espinacas rehoga	Espinacas rehogadas														
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	acelgas con patata:	Acelgas con patatas														
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo al	Pechuga de pollo al horno														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	acelgas con patata:	Acelgas con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno con pimientos														
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori:	Crema de zanahoria														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barb:	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	pasta sin gluten ni h	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	crema de coliflor N	Crema de coliflor														
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	acelgas con patata:	Acelgas con patatas														
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	pavo en salsa de za	Pavo en salsa de zanahorias														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno con pimientos														
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Yogur y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Salmón al horno Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salchichas rojas al horno n Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Atún con salsa de tomate Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 83 - basal 1 a 3 años

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integre	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	salchichas rojas al	Salchichas rojas al horno n														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortel	Lentejas a la hortelana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pavo en salsa de za	Pavo en salsa de zanahorias														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	Coditos con boloñe	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	contramuslo de pol	Contramuslo de pollo al horno														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integre	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza en salsa d	Merluza en salsa de zanahoria				3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de terne	Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

89 - SIN HUEVO-TOMATE-PIMIENTO

CATERING ZAMORA

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados sin tomate pimiento Fruta fresca y pan integral	02 Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Yogur y pan
05 Pasta sin gluteni huevo en blanco Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	06 Arroz con champiñones Salmón al horno Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	07 Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	08 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	09 Lentejas a la hortelana sin tomate- pimiento Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
12 FESTIVO	13 Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	14 Acelgas con patatas Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	15 Arroz con champiñones Merluza en su jugo Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados sin tomate pimiento Yogur y pan
19 Judías verdes con patatas Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	20 Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	21 Pasta sin gluteni huevo en blanco Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	22 Garbanzos estofados sin tomate pimiento Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	23 Arroz c/zanahoria Atún en su jugo Yogur y pan
26 Acelgas con patatas Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	27 Arroz c/zanahoria Merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados sin tomate pimiento Fruta fresca y pan	29 Crema de calabacín y patata Hamburguesa de ternera al horno Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO

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...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

carne



Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne



Huevo



Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 89 - sin huevo-tomate-pimiento

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	GARBANZOS ESTO	Garbanzos estofados sin tomate pimiento										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo en blanco														
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas con	Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	LENTEJAS A LA HOI	Lentejas a la hortelana sin tomate-pimiento	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno cc	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	PATATAS GUISADA	Patatas guisadas sin tomate-pimiento														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo al	Pechuga de pollo al horno														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	acelgas con patata	Acelgas con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo c	Escalope de pollo con patatas														
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	GARBANZOS ESTO	Garbanzos estofados sin tomate pimiento										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes con p	Judías verdes con patatas														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	contramuslo de pol	Contramuslo de pollo al horno														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo en blanco														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno cc	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	GARBANZOS ESTO	Garbanzos estofados sin tomate pimiento										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun en su jugo ND	Atún en su jugo				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	acelgas con patata	Acelgas con patatas														
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	escalope de pollo c	Escalope de pollo con patatas														
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	merluza a la crema	Merluza a la crema con finas hierbas		2		3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	GARBANZOS ESTO	Garbanzos estofados sin tomate pimiento										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa de te	Hamburguesa de ternera al horno									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	arroz con champiñArroz con champiñones
--------	----	-------	---------	--

114 - SIN LEGUMBRES-FSECOS-CRUSTÁCEOS

CATERING ZAMORA

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	02 Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Yogur y pan
05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	06 Arroz con champiñones Salmón al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	07 Arroz con champiñones Tortilla de patata Fruta fresca y pan	08 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	09 Crema de puerro y zanahoria Salmón al horno en su jugo Ensalada de lechuga Yogur y pan
12 FESTIVO	13 Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	14 Crema de puerro y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	15 Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa de zanahoria Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Yogur y pan
19 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	20 Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	21 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Abadejo en su jugo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	22 Crema de coliflor Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	23 Arroz c/zanahoria Atún con salsa de tomate Yogur y pan
26 Crema de puerro y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	27 Arroz c/zanahoria Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	29 Crema de calabacín y patata Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 114 - sin legumbres-fsecos-crustáceos

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluten)														
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno con pimientos														
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón														10
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni h	Pasta sin gluten ni huevo con salsa de tomate														
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	crema de puerro y z	Crema de puerro y zanahoria														
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	salmón en su jugo I	Salmón al horno en su jugo				3										
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas guisadas	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	contramuslo de pol	Contramuslo de pollo al horno con champiñones														
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de puerro y z	Crema de puerro y zanahoria														
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	abadejo en salsa de	Abadejo en salsa de zanahoria				3										
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluten ni huevo) caldo natural														
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno con pimientos														
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barb	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	pasta sin gluten ni I	Pasta sin gluten ni huevo con salsa de tomate														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en su jugo	Abadejo en su jugo				3										
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	crema de coliflor N	Crema de coliflor														
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	crema de puerro y z	Crema de puerro y zanahoria														
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	abadejo en salsa de	Abadejo en salsa de zanahoria				3										
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluten ni huevo) caldo natural														
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno con pimientos														
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

136 - SIN MARISCO-CHAMPIÑONES

CATERING ZAMORA

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Yogur y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Cinta de lomo al horno Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Salmón al horno en su jugo Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa de zanahoria Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con bacon n Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata, calabacín, zanahoria y acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo en su jugo Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Abadejo con tomate Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Caballa al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con batatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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: 136 - sin marisco-champiñones

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integrales	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetales	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz a la zamorana	Arroz a la zamorana									3					
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al horno	Cinta de lomo al horno														
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas estofadas	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al horno	Cinta de lomo al horno														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortelana	Lentejas a la hortelana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	salmón en su jugo	Salmón al horno en su jugo				3										
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	cordón bleu N	Cordón bleu	1	2	3						3		10	10	10	
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de paprika	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	Coditos boloñesa vegetal con tomate	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de tomate natural	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	abadejo en salsa de zanahoria	Abadejo en salsa de zanahoria				3										
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo	Cocido completo										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes salteadas con bacon	Judías verdes salteadas con bacon									3					
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas hortelana	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	Pollo en salsa barbacoa	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integrales con salsa de tomate	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en su jugo	Abadejo en su jugo				3										
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofados	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	abadejo con tomate	Abadejo con tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas con patata y zanahoria	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con pollo	Arroz con pollo														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	caballa al horno con patatas	Caballa al horno con patatas				3										
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo	Cocido completo										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate	Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacín y patata	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo al horno	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitana	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Yogur y pan
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Salmón al horno Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salchichas rojas al horno n Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con bacon n Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Atún con salsa de tomate Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Medallón de merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Para cenar puede ser...



carne

Pescado



Pescado

Huevo



Verdura

Huevo



Verdura



Legumbres

carne

Huevo

Pescado

Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 137 - sin caballa

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integrales	macarrones integrales a la napolitana	1		5						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albóndigas vegetales	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz a la zamorana	Arroz a la zamorana									3					
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas estofadas	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	salchichas rojas al horno	Salchichas rojas al horno n														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortalana	Lentejas a la hortalana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno con ajo y perejil	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	cordón bleu N	Cordón bleu	1	2	3						3		10	10	10	
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de paprika	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	Coditos boloñesa vegetal con tomate	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		5					3	3			10		
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de tomate natural	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en salsa verde	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo	Cocido completo										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	Judías verdes salteadas con bacon	Judías verdes salteadas con bacon n									3					
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas hortalana	Guiso de lentejas hortalana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barbacoa	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	Garbanzos estofados	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			5						3					
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de tomate	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con pollo	Arroz con pollo														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	Medallón de merluza a la crema con finas hierbas	Medallón de merluza a la crema con finas hierbas		2		3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo	Cocido completo										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate	Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo al horno	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitana	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------

152 - SIN SALMON

CATERING ZAMORA

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
05	06	07	08	09
Fruta fresca y pan	Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Fruta fresca y pan integral	Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
19	20	21	22	23
Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
26	27	28	29	30
Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	NO LECTIVO

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...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Para cenar puede ser...



carne

Pescado

Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne



Huevo



Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 152 - sin salmon

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 es disponible cada día en el comedor.

[illegible]

