

01 - BASAL SIN SAL AÑADIDA

CATERING ZAMORA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
06	07	08	09	10
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Merluza en su jugo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa de ternera al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados sin tomate-pimiento Escalope de pollo al horno Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Salteado de judías verdes con jamón york Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
27	28	29	30	01
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan		

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: 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-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de pollc	Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrierr	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñe	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1									3	3	10		
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NDS	Paella mixta														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa de te	Hamburguesa de ternera al horno									3					
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	GARBANZOS ESTO	Garbanzos estofados sin tomate-pimiento										3				
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integra	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						3			10		
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Salteado de judías	Salteado de judías verdes con jamón york		2							3					
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										

04 - HIPOCALORICA, BAJA EN GRASA Y COLESTEROL

CATERING ZAMORA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Merluza en su jugo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz tres delicias Merluza al horno con patatas Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Yogur y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan		

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



Legumbres

Huevo

carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne



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-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana				3	3	3								
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas est Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)											3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	coliflor con patatas	Coliflor con patatas														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		3							3		10		
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3			
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa de	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimienta rojo y verde															
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas											3			
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias														
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con patatas					3	3	3							
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabac	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata														
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados														
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	macarrones integre	Macarrones integrales con salsa de tomate	1													
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde														
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al ajil	Judías verdes al ajillo														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1										3			
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de tomate Arroz con salsa de tomate natural															
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina														

09 - SIN LACTOSA-SIN FRUTOS SECOS

CATERING ZAMORA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Merluza al horno con patatas Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Yogur de soja y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Cinta de lomo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan		

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: 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.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con patatas				3	3	3								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarri	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1									3	3	10		
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo											3			
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de zanahoria				3										
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno										3				
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas											3			
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3			
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	macarrones integre	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3							3		10		
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al ajil	Judías verdes al ajillo														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1										3			
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										

11 - SIN CERDO ESTRUCTA

CATERING ZAMORA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Calamares a la romana Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan		

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-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	calamares a la rom	Calamares a la romana	1	2	3			3								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarriero	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñe	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofado	Garbanzos estofados										3				
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa de	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofado	Garbanzos estofados											3			
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integra	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						3			10		
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al ajil	Judías verdes al ajillo														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahoria	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										

12 - SIN CARNE ESTRUCTA

CATERING ZAMORA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Calamares a la romana Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Merluza al horno con patatas Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Merluza en su jugo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan		

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

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: 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-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	calamares a la rom	Calamares a la romana	1	2	3			3								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrierc	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñe	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de verduras N	Sopa de verduras														
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa de	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	merluza al horno N	Merluza al horno				3	3	3								
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3			
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza al horno cc	Merluza al horno con patatas				3	3	3								
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integra	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						3			10		
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al ajil	Judías verdes al ajillo														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1										3			
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										

15 - LTP, SIN FSECOS(MELOCOTÓN, MANZANA Y FRUTAS ROSACEAS)-SIN TOMATE FRITO

CATERING ZAMORA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz con champiñones Merluza en su jugo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Guisantes salteados Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten i huevo) caldo natural Garbanzos estofados sin tomate pimienta Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patata en blanco Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria sin ajo-cebolla Salmón al horno en su jugo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados sin tomate pimienta Escalope de pollo al horno Yogur y pan	Pasta sin gluten ni huevo en blanco (sin ajo) Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno sin ajo Fruta fresca y pan
28	29	30		
Espinacas con patatas Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Pechuga de pollo al horno sin ajo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan		

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: 15 - ltp, sin fsecos(melocotón, manzana y frutas rosáceas)-sin tomate frito

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]

18 - SIN FRUTOS SECOS

CATERING ZAMORA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Calamares a la romana Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan		

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: 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-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	calamares a la rom	Calamares a la romana	1	2	3			3								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de pollc	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrierc	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa de	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno									3					
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integra	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						3			10		
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al ajil	Judías verdes al ajillo														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										

20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

CATERING ZAMORA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Merluza en su jugo Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y Pan sin gluten
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y Pan sin gluten	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten
21	22	23	24	25
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Yogur y Pan sin gluten	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes al ajillo Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y Pan sin gluten		

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: 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.

[illegible]

21 - INTOLERANTE LACTOSA-ALERGIA PLV-SIN TERN

CATERING ZAMORA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Merluza en su jugo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Pollo en salsa de manzana ts Yogur de soja y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan		

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-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarriero	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñe	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos	1		3							3		10		
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofado	Garbanzos estofados											3			
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa de	Abadejo en salsa de zanahoria				3										
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas											3			
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacír	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofado	Garbanzos estofados											3			
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pollo en salsa de m	Pollo en salsa de manzana ts														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	macarrones integre	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3							3		10		
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al ajil	Judías verdes al ajillo														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1										3			
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahoria	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										

30 - SIN HUEVO

CATERING ZAMORA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Merluza al horno con patatas Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Pollo en salsa de manzana ts Yogur y pan	Pasta sin gluten huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan		

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: 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-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con patatas				3	3	3								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarri	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal c	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							3	3					
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno									3					
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo c	Escalope de pollo con patatas														
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria	Arroz c/zanahoria														
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pollo en salsa de m	Pollo en salsa de manzana ts														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al ajil	Judías verdes al ajillo														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	escalope de pollo c	Escalope de pollo con patatas														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Caballa en escabeche Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz tres delicias Salmón al horno en su jugo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Pollo en salsa de manzana ts Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Salteado de judías verdes con jamón york Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan		

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: 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-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	caballa en escabec	Caballa en escabeche				3										
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarriero	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñe	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa de	Abadejo en salsa de zanahoria				3										
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixta	Hamburguesa mixta al horno									3					
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias N	Arroz tres delicias									3					
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón en su jugo I	Salmón al horno en su jugo				3										
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofado	Garbanzos estofados											3			
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pollo en salsa de m	Pollo en salsa de manzana ts														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integra	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						3			10		
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	abadejo en salsa de	Abadejo en salsa de zanahoria				3										
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Salteado de judías	Salteado de judías verdes con jamón york		2							3					
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahoria	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										

32 - SIN PESCADO-MARISCO.MOLUSCO-CRUSTACEO

CATERING ZAMORA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Pechuga de pollo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz tres delicias Cinta de lomo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Salteado de judías verdes con jamón york Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan		

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: 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-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pollo al	Pechuga de pollo al horno														
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarriero	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñe	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pollo al	Pechuga de pollo al horno														
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixta	Hamburguesa mixta al horno									3					
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias									3					
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integra	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						3			10		
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Salteado de judías	Salteado de judías verdes con jamón york		2							3					
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahoria	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pollo al	Pechuga de pollo al horno														

33 - SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS

CATERING ZAMORA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Calamares a la romana Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor Escalope de pollo al horno Yogur y pan	Pasta sin gluten y huevo con salsa de tomate Merluza en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Patata y zanahoria baby Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan		

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



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



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-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	calamares a la rom	Calamares a la romana	1	2	3			3								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	acelgas con patata	Acelgas con patatas														
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de pollc	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrierc	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno con pimientos														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiññ	Arroz con champiñones														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa dñ	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	arroz con champiññ	Arroz con champiñones														
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de coliflor N	Crema de coliflor														
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	patata y zananahor	Patata y zananahoria baby														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahoriñ	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	acelgas con patata	Acelgas con patatas														
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										

34 - SIN FRUTOS SECOS, SIN CURRY Y SIN MOSTAZA

CATERING ZAMORA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Calamares a la romana Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Yogur y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Salteado de judías verdes con jamón york Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan		

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-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	calamares a la rom	Calamares a la romana	1	2	3			5								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarriero	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa de	Abadejo en salsa de puerros		2		5		5								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta rojo y verde														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixta	Hamburguesa mixta al horno									3					
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				5		5								
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofados	Garbanzos estofados										3				
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni huevo	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en	Filete de merluza en salsa verde				5	5	5								
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Salteado de judías verdes	Salteado de judías verdes con jamón york		2							3					
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahoria	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la plancha	Lomo adobado a la plancha														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de tomate	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vizcaína	Abadejo en salsa vizcaína				5										

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Pechuga de pollo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Espinacas rehogadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz c/zanahoria Cinta de lomo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor Escalope de pollo al horno Yogur y pan	Pasta sin gluten huevo con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Patata y zanahoria baby Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan		

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: 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-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pollo al	Pechuga de pollo al horno														
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas														10
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de pollc	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrierc	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno con pimientos														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiññ	Arroz con champiñones														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pollo al	Pechuga de pollo al horno														
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	espinacas rehogad	Espinacas rehogadas														
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de coliflor N	Crema de coliflor														
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	patata y zananahor	Patata y zananahoria baby														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas														10
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pollo al	Pechuga de pollo al horno														

64 - TRITURADA

CATERING ZAMORA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Triturado de zanahorias y arroz Triturado de calabacin y pescado Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Triturado de verduras y pollo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Crema de coliflor Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan integral	Triturado de zanahorias y arroz Triturado de calabacin y pescado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Crema de zanahoria Triturado de calabacin, zanahoria y bavo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Triturado de zanahorias y arroz Triturado de zanahoria y pescado Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Triturado de verduras y huevo Fruta fresca y pan integral	Triturado de verduras y garbanzos Triturado de verduras y pavo Yogur y pan	Crema de puerro y zanahoria Triturado de calabacin y pescado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de judías verdes Triturado de verduras y lentejas Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Triturado de verduras y pavo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Triturado de zanahorias y arroz Triturado de zanahoria y pescado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan		

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: 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-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	triturado de zanah	Triturado de zanahorias y arroz														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de calab	Triturado de calabacín y pescado				3	3	3								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	triturado de verdur	Triturado de verduras y alubias										3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y huevo			3											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y pollo														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	crema de coliflor N	Crema de coliflor														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y garbanzos										3				
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	triturado de patata,	Triturado de patata, zanahoria y calabacín														
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y garbanzos										3				
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	triturado de zanah	Triturado de zanahorias y arroz														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de calab	Triturado de calabacín y pescado				3	3	3								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	triturado de calab	Triturado de calabacín, zanahoria y pavo														
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	triturado de verdur	Triturado de verduras y alubias										3				
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y huevo			3											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	triturado de zanah	Triturado de zanahorias y arroz														
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	triturado de zanah	Triturado de zanahoria y pescado				3	3	3								
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabac	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y huevo			3											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	triturado de verdur	Triturado de verduras y garbanzos										3				
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y pavo														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	crema de puerro y z	Crema de puerro y zanahoria														
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	triturado de calab	Triturado de calabacín y pescado				3	3	3								
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	crema de judias ver	Crema de judias verdes														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y lentejas	1									3				
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y pavo														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	triturado de verdur	Triturado de verduras y alubias										3				
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y huevo			3											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	triturado de zanah	Triturado de zanahorias y arroz														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de zanah	Triturado de zanahoria y pescado				3	3	3								

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Caballa al ajoarriero Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Crema de coliflor Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Yogur de soja y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan		

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: 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-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	caballa al ajoarriero	Caballa al ajoarriero				3										
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)											3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	filete de magro al horno	Filete de magro al horno														
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	crema de coliflor	Crema de coliflor														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							3	3					
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fideos	Sopa de ave con fideos (sin gluten) caldo natural														
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofados	Garbanzos estofados										3				
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta	Paella mixta														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa de zanahoria	Abadejo en salsa de zanahoria				3										
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde															
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al horno	Cinta de lomo al horno														
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas estofadas	Alubias pintas estofadas										3				
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo con patatas	Escalope de pollo con patatas														
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	arroz con zanahoria	Arroz con zanahoria														
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado con salsa de eneldo	Salmón horneado con salsa de eneldo				3		3								
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al horno	Filete de magro al horno														
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofados	Garbanzos estofados										3				
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo al horno	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten con salsa de tomate	Pasta sin gluten con salsa de tomate														
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en salsa verde	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo	Judías verdes al ajillo														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas hortalana	Guiso de lentejas hortalana	1									3				
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahoria	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la plancha	Lomo adobado a la plancha														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas estofadas	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	escalope de pollo con patatas	Escalope de pollo con patatas														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de tomate natural	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vizcaina	Abadejo en salsa vizcaina				3										

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Calamares a la romana Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Salteado de judías verdes con jamón york Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan		

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: 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-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	calamares a la rom	Calamares a la romana	1	2	3			3								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarri	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñ	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1									3	3		10	
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo											3			
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa de	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixta	Hamburguesa mixta al horno										3				
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas											3			
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias														
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo														
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata														
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3			
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integra	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3										10	
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde														
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Salteado de judías	Salteado de judías verdes con jamón york		2												
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina														

73 - SIN PESCADO, SIN LEGUMBRES

CATERING ZAMORA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Pechuga de pollo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Espinacas rehogadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz c/zanahoria Cinta de lomo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor Escalope de pollo al horno Yogur y pan	Pasta sin gluten y huevo con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Patata y zanahoria baby Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan		

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: 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-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pollo al	Pechuga de pollo al horno														
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas													10	
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de pollc	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrierc	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno con pimientos														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiññ	Arroz con champiñones														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pollo al	Pechuga de pollo al horno														
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	espinacas rehogad	Espinacas rehogadas														
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de coliflor N	Crema de coliflor														
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni l	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	patata y zananahor	Patata y zananahoria baby														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahoriç	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas													10	
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pollo al	Pechuga de pollo al horno														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Pechuga de pollo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan		

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-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pollo al	Pechuga de pollo al horno														
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas est Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)											3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarriero	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñe	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1									3	3		10	
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3			
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de zanahoria				3										
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde															
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	pechuga de pollo al	Pechuga de pollo al horno														
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas											3			
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias														
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo						3			3					
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3			
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integra	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3										10	
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde					3	3	3							
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al ajil	Judías verdes al ajillo														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1										3			
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)											3			
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de t Arroz con salsa de tomate natural															
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina					3									

89 - SIN HUEVO-TOMATE-PIMIENTO

CATERING ZAMORA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz con champiñones Merluza en su jugo Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten ni huevo) caldo natural Garbanzos estofados sin tomate pimiento Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas sin tomate-pimiento Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz c/zanahoria Salmón al horno en su jugo Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados sin tomate pimiento Escalope de pollo al horno Yogur y pan	Pasta sin gluten ni huevo en blanco (sin ajo) Merluza en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes al ajillo Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan		

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



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



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-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones					3	3	3							
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo														
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento										3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrierc	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fid	Sopa de ave con fideos (sin gluten) huevo) caldo natural														
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	GARBANZOS ESTO	Garbanzos estofados sin tomate pimient										3				
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa de	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	PATATAS GUISADA:	Patatas guisadas sin tomate-pimiento														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt:	Hamburguesa mixta al horno										3				
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas con	Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón											3			
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo c	Escalope de pollo con patatas														
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria	Arroz c/zanahoria														
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón en su jugo	Salmón al horno en su jugo				3										
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	GARBANZOS ESTO	Garbanzos estofados sin tomate pimient											3			
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluten ni huevo en blanco (sin ajo)														
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al ajil	Judías verdes al ajillo														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento											3			
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	escalope de pollo c	Escalope de pollo con patatas														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										

96 - SIN GARBANZOS-SÉSAMO-F.SECOS

CATERING ZAMORA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Calamares a la romana Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor Escalope de pollo al horno Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan		

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: 96 - sin garbanzos-sésamo-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-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	calamares a la rom	Calamares a la romana	1	2	5			3								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarriero	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo al	Pechuga de pavo al horno con patatas														
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fide	Sopa de ave con fideos	1		5						3			10		
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al horno	Cinta de lomo al horno con pimientos														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa de puerros	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde															
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixta al horno	Hamburguesa mixta al horno									5					
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas estofadas	Alubias pintas estofadas										3				
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa	Tortilla francesa			5											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			5						3					
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado con salsa al eneldo	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín y patata	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata	Tortilla de patata			5											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de coliflor	Crema de coliflor														
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo al horno	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integrales en salsa de queso	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	5						3			10		
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en salsa verde	Filete de merluza en salsa verde				5	3	3								
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo	Judías verdes al ajillo														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas hortelana	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahoria	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la plancha	Lomo adobado a la plancha														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa	Tortilla francesa			5											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de tomate natural	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vizcaina	Abadejo en salsa vizcaina				5										

114 - SIN LEGUMBRES-FSECOS-CRUSTÁCEOS

CATERING ZAMORA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Abadejo en salsa de zanahoria Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz c/zanahoria Salmón al horno en su jugo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor Escalope de pollo al horno Yogur y pan	Pasta sin gluten y huevo con salsa de tomate Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Patata y zanahoria baby Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan		

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: 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.

[illegible]

136 - SIN MARISCO-CHAMPIÑONES

CATERING ZAMORA
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Caballa en escabeche Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz tres delicias Salmón al horno en su jugo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Pollo en salsa de manzana ts Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Salteado de judías verdes con jamón york Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan		

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: 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-sep			PRIMERO																	
01-sep			SEGUNDO																	
02-sep			PRIMERO																	
02-sep			SEGUNDO																	
03-sep			PRIMERO																	
03-sep			SEGUNDO																	
04-sep			PRIMERO																	
04-sep			SEGUNDO																	
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																	
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																	
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																	
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																	
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana															
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	caballa en escabec	Caballa en escabeche					3										
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)											3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata				3											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata															
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de pollc	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas															
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrierc	Coliflor al ajo arriero															
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñe	Coditos boloñesa vegetal con tomate		1		3					3	3			10		
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales		1								3	3		10		
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo											3				
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta															
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa de	Abadejo en salsa de zanahoria					3										
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde															
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt:	Hamburguesa mixta al horno										3					
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas												3			
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa				3											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias															
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón en su jugo I	Salmón al horno en su jugo					3					3					
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacir	Crema de calabacín y patata															
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata				3											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados												3			
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pollo en salsa de m	Pollo en salsa de manzana ts															
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integra	Macarrones integrales en salsa de queso		1	2	3						3			10		
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	abadejo en salsa de	Abadejo en salsa de zanahoria					3										
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Salteado de judías	Salteado de judías verdes con jamón york			2							3					
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana		1									3				
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria															
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha															
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)															
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa				3											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural															
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi.	Abadejo en salsa vizcaina					3										

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Calamares a la romana Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Pollo en salsa de manzana ts Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Salteado de judías verdes con jamón york Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan		

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: 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-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	calamares a la rom	Calamares a la romana	1	2	3			3								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarriero	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñe	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1									3	3		10	
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo											3			
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa de	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixta	Hamburguesa mixta al horno										3				
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas											3			
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias														
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo														
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata														
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3			
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pollo en salsa de m	Pollo en salsa de manzana ts														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integra	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3										10	
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde														
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Salteado de judías	Salteado de judías verdes con jamón york														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1													
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaína														