

01 - BASAL SIN SAL AÑADIDA

CATERING ZAMORA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de ternera al horno Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			5											
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						9		11			
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	5			6								
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		5						9		11			14
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			5											
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			5											
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Hamburguesa de ternera al horno									9					14
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno														
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			5											
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón												12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de aguja con salsa española														
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo														14
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda				4	5	6								
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1													14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas														14
04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata			5											

[illegible]

04 - HIPOCALORICA, BAJA EN GRASA Y COLESTEROL

CATERING ZAMORA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08

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: 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 estará disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			5											
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						9		11			
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Merluza en su jugo				4	5	6								
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		5						9		11			14
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			5											
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			5											
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno														
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo en salsa chilindrón														
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria				4										
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			5											
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón												12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de aguja con salsa española														
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		5						9		11			14
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1													14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas														14
04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata			5											

05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata								14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno								
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate								
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de puerros		2		4		6		
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n								14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno								

09 - SIN LACTOSA-SIN FRUTOS SECOS

CATERING ZAMORA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Para cenar puede ser...



carne

Pescado

Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne



Huevo



Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 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 estará disponible cada día en el comedor.

[illegible]

[illegible]

11 - SIN CERDO ESTRUCTA

CATERING ZAMORA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de ternera con patata panadera Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Contramuslo de pollo en salsa de champiñones Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08

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



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Verdura



Huevo



Pescado



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 estará disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			5											
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						9		11			
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	5			6								
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		5						9		11			14
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			5											
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			5											
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo en salsa chilindrón														
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			5											
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón												12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo en salsa de champiñones														
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		5						9		11			14
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda				4	5	6								
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1													14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas														14
04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata			5											

[illegible]

12 - SIN CARNE ESTRUCTA

CATERING ZAMORA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Fogonero con tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. berenjena. pimiento. cebolla) Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras Tortilla francesa Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Champiñones salteados Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08

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: 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 estará disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			5											
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						9		11			
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	5			6								
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de verduras														14
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			5											
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			5											
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de verduras														14
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			5											
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al ajoarriero				4										14
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			5											
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón												12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Champiñones salteados														
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de verduras														14
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abunda				4	5	6								
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1													14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas														14
04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata			5											

[illegible]

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

CATERING ZAMORA
abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Acelgas con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Merluza al horno Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo en blanco Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Guisantes salteados Merluza en su jugo Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados sin tomate pimienta Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patata en blanco Caballa al horno Fruta fresca y pan integral	Acelgas con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con champiñones Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Hamburguesa de ternera al horno Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón al horno en su jugo Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas Tortilla francesa Fruta fresca y pan integral	Guisantes salteados Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados sin tomate pimienta Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08

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 rosaceas)-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 estará disponible cada día en el comedor.

[illegible]

[illegible]

18 - SIN FRUTOS SECOS

CATERING ZAMORA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Arroz con tomate Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08

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 estará disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			5											
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						9		11			
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	5			6								
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		5						9		11			14
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			5											
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			5											
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo en salsa chilindrón														
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			5											
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón												12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de aguja con salsa española														
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo														14
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda				4	5	6								
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1													14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas														14
04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata			5											

[illegible]

20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz

Pasta/Arroz

Verdura

Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 20 - celiaca (intolerancia al gluten)

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

[illegible]

[illegible]

21 - INTOLERANTE LACTOSA-ALERGIA PLV-SIN TERN

CATERING ZAMORA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Arroz con tomate Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado

Pescado



Huevo



carne

Legumbres

Verdura



Huevo

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 estará disponible cada día en el comedor.

[illegible]

05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata	14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate	
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria	4
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n	14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno	

30 - SIN HUEVO

CATERING ZAMORA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza 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	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimienta. cebolla) Escalope de pollo con patatas Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete de magro al horno Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Escalope de pollo con patatas Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08

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 estará disponible cada día en el comedor.

[illegible]

[illegible]

31 - SIN MARISCO

CATERING ZAMORA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Salmón al horno en su jugo Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Caballa en escabeche Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón al horno en su jugo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

carne



Pescado



Huevo



carne

Pescado



Verdura



Huevo

Legumbres



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 estará disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Salmón al horno en su jugo				4										
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						9		11			
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Caballa en escabeche				4										14
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla														
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo en salsa chilindrón														
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón al horno en su jugo				4										
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón												12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de aguja con salsa española														
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo														14
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1													14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas														14
04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata			5											

[illegible]

32 - SIN PESCADO-MARISCO.MOLUSCO-CRUSTACEO

CATERING ZAMORA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Pavo en salsa de zanahorias Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. berenjena. pimiento. cebolla) Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08

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 estará disponible cada día en el comedor.

[illegible]

05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno		
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno	9	14

33 - SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS

CATERING ZAMORA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Acelgas con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Yogur y pan
13	14	15	16	17
Crema de zanahoria Calamares a la romana Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Fruta fresca y pan integral	Acelgas con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas Tortilla francesa Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz

Pasta/Arroz

Verdura

Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo

carne



Huevo



Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 33 - sin legumbres ni leguminosas

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Acelgas con patatas														14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de coliflor														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Crema de zanahoria														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	5			6								
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno con pimientos														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Acelgas con patatas														14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno														
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno														
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo en salsa chilindrón														
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Crema de puerro y zanahoria														14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Acelgas con patatas														14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón												12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de aguja con salsa española														
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno con pimientos														
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda				4	5	6								
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Coliflor con patatas														14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Arroz con champiñones														
04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											

[illegible]

34 - SIN FRUTOS SECOS, SIN CURRY Y SIN MOSTAZA

CATERING ZAMORA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08

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



Pasta/Arroz



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 estará disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			5											
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas				4	5	6								14
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	5			6								
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			5											
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla														
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			5											
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo en salsa chilindrón														
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			5											
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón												12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de aguja con salsa española														
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo														14
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda				4	5	6								
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1													14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas														14
04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata			5											

[illegible]

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

CATERING ZAMORA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Pavo en salsa de zanahorias Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Yogur y pan
13	14	15	16	17
Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Tortilla francesa Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz

Pasta/Arroz

Verdura

Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado

Pescado

Huevo

carne

Legumbres

Verdura

Huevo

carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 48 - s/legumbres-pescado-marisco-f.secos

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

[illegible]

05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata	14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate	
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Crema de zanahoria	14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno	

64 - TRITURADA

CATERING ZAMORA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Triturado de verduras y lomo Fruta fresca y pan integral	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Fruta fresca y pan	Triturado de zanahorias y arroz Triturado de verduras y pescado Fruta fresca y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Triturado de verduras y garbanzos Yogur y pan
13	14	15	16	17
Crema de judías verdes Triturado de calabacín y pescado 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 verduras y huevo Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Triturado de zanahoria y pescado Fruta fresca y pan integral	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y garbanzos Yogur y pan
20	21	22	23	24
Triturado de zanahorias y arroz Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Triturado de verduras y huevo Fruta fresca y pan integral	Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y pollo Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Triturado de zanahoria y pescado Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Fruta fresca y pan integral	Crema de brócoli Triturado de verduras y cabecero de maaro Fruta fresca y pan	Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08

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 estará disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Triturado de verduras y alubias														14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Triturado de verduras y huevo			5											14
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Triturado de zanahorias y arroz														14
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Triturado de verduras y pescado				4	5	6								14
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Crema de puerro y zanahoria														14
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Triturado de verduras y garbanzos														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Crema de judías verdes														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Triturado de calabacín y pescado				4	5	6								14
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Triturado de patata, zanahoria y calabacín														14
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Triturado de verduras y garbanzos														14
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Triturado de zanahorias y arroz														14
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Triturado de verduras y huevo			5											14
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Crema de zanahoria														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Triturado de zanahoria y pescado				4	5	6								14
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Triturado de verduras y alubias														14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Triturado de verduras y garbanzos														14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Triturado de zanahorias y arroz														14
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Triturado de verduras y garbanzos														14
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Triturado de verduras y huevo			5											14
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Triturado de patata, zanahoria y calabacín														14
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Triturado de verduras y pollo														14
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Triturado de verduras y pavo														14
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Triturado de verduras y lentejas	1													14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Triturado de verduras y pescado				4	5	6								14
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Triturado de zanahoria y pescado				4	5	6								14
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Triturado de verduras y alubias														14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Triturado de verduras y huevo			5											14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Crema de brócoli												12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Triturado de verduras y cabecero de magro														14
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Triturado de patata, zanahoria y calabacín														14
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Triturado de verduras y garbanzos														14
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Triturado de zanahorias y arroz														14
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Triturado de verduras y lentejas	1													14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Triturado de verduras y alubias														14
04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Triturado de verduras y huevo			5											14

[illegible]

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Caballa al ajoarriero Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. berenjena. pimiento. cebolla) Escalope de pollo con patatas Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete de magro al horno Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Escalope de pollo con patatas Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08

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 estará disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de magro al horno														
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Caballa al ajoarriero				4										14
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo con patatas														14
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Filete de magro al horno														
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno														
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo en salsa chilindrón														
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo en su jugo				4										
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Escalope de pollo con patatas														14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón												12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de aguja con salsa española														
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abunda				4	5	6								
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1													14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas														14
04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Filete de magro al horno														

05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata	14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate	
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria	4
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n	14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno	

73 - SIN PESCADO, SIN LEGUMBRES

CATERING ZAMORA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Pavo en salsa de zanahorias Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Yogur y pan
13	14	15	16	17
Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Tortilla francesa Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08

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 estará disponible cada día en el comedor.

[illegible]

05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata	14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate	
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Crema de zanahoria	14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Abadejo en su jugo Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08

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 estará disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas				4	5	6								14
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						9		11			
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno														
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Abadejo en su jugo				4										
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria				4										
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón												12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de jamón al horno con patatas														14
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1													14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas														14
04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata			5											

05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata	14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate	
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria	4
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n	14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno	

89 - SIN HUEVO-TOMATE-PIMIENTO

CATERING ZAMORA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo en blanco Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados sin tomate pimienta Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Escalope de pollo con patatas Fruta fresca y pan	Patatas guisadas sin tomate-pimiento Caballa al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con champiñones Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Hamburguesa de ternera al horno Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salmón al horno en su jugo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Escalope de pollo con patatas Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados sin tomate pimienta Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08

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



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 estará disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento														14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de magro al horno														
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Arroz con champiñones														
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Pasta sin gluteni huevo en blanco														
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Merluza en su jugo				4	5	6								
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Garbanzos estofados sin tomate pimientó														14
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con champiñones														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo con patatas														14
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas sin tomate-pimiento														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento														14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con champiñones														
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno														
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Filete de magro al horno														
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Hamburguesa de ternera al horno									9					14
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Acelgas con patatas														14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón al horno en su jugo				4										
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento														14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Escalope de pollo con patatas														14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón												12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de jamón al horno con patatas														14
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados sin tomate pimientó														14
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz c/zanahoria														
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Acelgas con patatas														14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón														
04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Filete de magro al horno														

[illegible]

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de coliflor Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Para cenar puede ser...



carne

Pescado

Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 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 estará disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas				4	5	6								14
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						9		11			
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de coliflor														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	5			6								
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		5						9		11			14
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno con pimientos														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			5											
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno														
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			5											
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo en salsa chilindrón														
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			5											
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón												12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de aguja con salsa española														
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		5						9		11			14
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno con pimientos														
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda				4	5	6								
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1													14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas														14
04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata			5											

[illegible]

114 - SIN LEGUMBRES-FSECOS-CRUSTÁCEOS

CATERING ZAMORA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla) Abadejo en salsa de zanahoria Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Triturado de verduras y garbanzos Yogur y pan
13	14	15	16	17
Crema de zanahoria Abadejo en salsa de zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimienta, cebolla) Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Abadejo en salsa de zanahoria Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelga) Salmón al horno en su jugo Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Tortilla francesa Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08

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



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 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 estará disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas												12		14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			5											
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria				4										
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Triturado de verduras y garbanzos														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Crema de zanahoria														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria				4										
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno con pimientos														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			5											
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria				4										
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Brócoli con patatas												12		14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno														
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			5											
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno														
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo en salsa chilindrón														
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Crema de puerro y zanahoria														14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria				4										
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón al horno en su jugo				4										
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Brócoli con patatas												12		14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			5											
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón												12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de aguja con salsa española														
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno con pimientos														
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz c/zanahoria														
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Crema de puerro y zanahoria														14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Arroz con champiñones														
04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata			5											

[illegible]

122 -SIN MARISCO-PESCADO-FRUTOS SECOS

CATERING ZAMORA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Pavo en salsa de zanahorias Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y batata dado Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08

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: 122 -sin marisco-pescado-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 estará disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Pavo en salsa de zanahorias														
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						9		11			
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno														
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural														
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla														
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo en salsa chilindrón														
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Pavo en salsa de zanahorias														
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno														
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón												12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de aguja con salsa española														
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo														14
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz campesina														
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1													14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas														14
04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata			5											

05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno		
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno	9	14