



NOVIEMBRE '23

MENÚ 1 AÑO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	1	2	3
		FESTIVO	Crema de verduras con ternera Lácteo 2, pan * y agua	Crema de verduras variadas con huevo Lácteo 2, pan * y agua
6	7	8	9	10
Crema de verduras con cerdo Lácteo 2, pan * y agua	Crema de verduras con bacalao Lácteo 2, pan * y agua	Crema de lentejas y verduras con lenguadina Lácteo 2, pan * y agua	FESTIVO	Crema de judías y verduras con cerdo Lácteo 2, pan * y agua
13	14	15	16	17
Crema de verduras variadas con ternera Lácteo 2, pan * y agua	Pure de verduras con lenguadina Lácteo 2, pan * y agua	Crema de garbanzos y verduras con pollo y garbanzos Lácteo 2, pan * y agua	Crema de verduras con merluza Lácteo 2, pan * y agua	Crema de verduras variadas con huevo Lácteo 2, pan * y agua
20	21	22	23	24
Crema de verduras variadas con lenguadina Lácteo 2, pan * y agua	Crema de judías verdes y verduras con huevo Lácteo 2, pan * y agua	Crema de verduras con ternera Lácteo 2, pan * y agua	Crema de verduras variadas con pescado blanco Lácteo 2, pan * y agua	Crema de guisantes y verduras con pollo Lácteo 2, pan * y agua
27	28	29	30	
Crema de verduras con merluza Lácteo 2, pan * y agua	Crema de calabacín y verduras con pavo Lácteo 2, pan * y agua	Crema de garbanzos y verdruas con pollo Lácteo 2, pan * y agua	Crema de guisantes y verduras con merluza Lácteo 2, pan * y agua	1 gluten; 2 leche; 3 huevo; 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos; 7 cacahuestes; 8 soja; 9 frutos secos 10 apio; 11 mostaza; 12 sésamo; 13 sulfitos; 14 altramuces; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener trazas de sésamo y frutos secos



NOVIEMBRE '23

MENÚ INFANTIL

Colegios Zola
Las Rozas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	1	2	3
		FESTIVO	Crema de calabaza 13 Albóndigas en salsa 1,8 Patatas panadera 13 Fruta fresca, pan *, agua 774,18 Kcal 88,84 g HC 25,28 g Lip 43,1 g Prot	Arroz "ECO" a banda 4,5,6 Tortilla de patatas 3,13 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur 2, pan integral* y agua 8748,94 Kcal 95,92 g HC 27,69 g Lip 27,62 g Prot
6	7	8	9	10
Crema de verduras 13 Lomo de sajonia Patatas dado 13 Fruta fresca, pan integral*, agua 545,84 Kcal 75,59 g HC 15,54 g Lip 22,72 g Prot	Lentejas estofadas con verduras 1, 13 Bacalao al horno 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua 653,14 Kcal. 30,77 Prot. 10,3 Lip. 78,66 HC.	Paella con verduras Lenguadina a la romana 1,4 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur casero 2, pan * y agua 99,87 Kcal 95,28 g HC 19,82 g Lip 32,66 g Pro	FESTIVO	DIA DE ALEMANIA Macarrones "ECO" carbonara 1,2, 3T Salchichas Frankfurt Puré de patata 2 Yogur 2, , pan integral * y agua
13	14	15	16	17
Puré de verduras 13 Hamburguesa con tomate Patatas dado 13 Fruta fresca, pan integral*, agua 684,54 Kcal 69,88 g HC 32,22 g Lip 25,56 g Prot	Arroz a la milanesa Palometa al limón 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua 615,12 Kcal 84,04 g HC 17,47 g Lip 27,79 g Prot	Sopa de fideos 1,13 Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo, pollo, tocino y repollo Yogur 2, pan * y agua 615,71 Kcal. 23,45 Prot. 19,71 Lip. 80,18 HC.	Patatas estofadas con magro 1, 13 Merluza al horno 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua 598,13 Kcal 72,42 g HC 32,35 g Lip 18,65 g Prot	Espaguetis boloñesa 1,3T,13 Tortilla con bonito 3,4,13 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur 2, pan integral* y agua 772,92 Kcal 84,26 g HC 31,95 g Lip 34,8 g Prot
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate Lenguadina a la romana 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan integral*, agua 602,97 Kcal 87,33 g HC 15,53 g Lip 25,64 g Prot	Lentejas "ECO" estofadas con verduras 1, 13 Tortilla de patata y calabacín 3,13 Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan * y agua 622,87 Kcal 84,66 g HC 17,81 g Lip 23,32 g Prot	Judías verdes Albóndigas en salsa 1, 8 Patatas dado 13 Yogur 2, pan * y agua 758,31 Kcal 87,73 g HC 30,18 g Lip 27,97 g Prot	Espirales con tomate 1,3T Palometa al ajillo y limón 1,4 Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan *, agua 662,1 Kcal 78,73 g HC 14,34 g Lip 26,01 g Prot	Puré de guisantes y verduras 13 Muslitos de pollo en salsa 1 Patatas panadera 13 Yogur 2, pan integral* y agua 751,7 Kcal 84,91 g HC 26,85 g Lip 40,66 g Prot
27	28	29	30	
Coditos a la napolitana 1, 3T Abadejo en salsa 1,4 Ensalada: lechuga tomate y zanahoria Fruta fresca, pan integral*, agua 648,3 Kcal 85,1 g HC 24,12 g Lip 18,98 g Prot	Crema de calabacín 13 Ragú de pavo estofado 1 patatas fritas 13 Fruta fresca, pan *, agua 603,63 Kcal 55,16 g HC 24,96 g Lip 35,37 g Prot	Sopa de fideos 1,13 Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo, pollo, tocino y repollo Yogur 2, pan * y agua 71,21 Kcal 99,43 g HC 25,26 g Lip 30,54 g Prot	Arroz con verduras y pollo Filete de merluza en salsa 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca, pan y agua 602,97 Kcal 87,33 g HC 15,53 g Lip 25,64 g Prot	1 gluten; 2 leche; 3 huevo; 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos; 7 cacahuestes; 8 soja; 9 frutos secos 10 apio; 11 mostaza; 12 sésamo; 13 sulfitos; 14 altramuces; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener trazas de sésamo y frutos secos



NOVIEMBRE '23

MENÚ 1º a 3º primaria

Colegios Zola
Las Rozas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	1	2	3
		FESTIVO	Crema de calabaza 13 Albóndigas en salsa 1,8 Patatas panadera 13 Fruta fresca, pan *, agua 774,18 Kcal 88,84 g HC 25,28 g Lip 43,1 g Prot	Arroz "ECO" a banda 4,5,6 Tortilla de patatas 3,13 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur 2, pan integral* y agua 8748,94 Kcal 95,92 g HC 27,69 g Lip 27,62 g Prot
6	7	8	9	10
Crema de verduras 13 Lomo de sajonia Patatas dado 13 Fruta fresca, pan integral *, agua 545,84 Kcal 75,59 g HC 15,54 g Lip 22,72 g Prot	Lentejas estofadas con verduras 1, 13 Bacalao al horno 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua 653,14 Kcal. 30,77 Prot. 10,3 Lip. 78,66 HC.	Paella con verduras Lengüadina a la romana 1,4 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur casero 2, pan * y agua 99,87 Kcal 95,28 g HC 19,82 g Lip 32,66 g Pro	FESTIVO	DIA DE ALEMANIA Macarrones "ECO" carbonara 1,2, 3T Salchichas Frankfurt Puré de patata 2 Yogur 2, , pan integral* y agua
13	14	15	16	17
Puré de verduras 13 Hamburguesa con tomate Patatas dado 13 Fruta fresca, pan integral*, agua 684,54 Kcal 69,88 g HC 32,22 g Lip 25,56 g Prot	Arroz a la milanese Palometa al limón 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua 615,12 Kcal 84,04 g HC 17,47 g Lip 27,79 g Prot	Sopa de fideos 1,13 Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Yogur 2, pan * y agua 615,71 Kcal. 23,45 Prot. 19,71 Lip. 80,18 HC.	Patatas estofadas con magro 1, 13 Merluza al horno 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua 598,13 Kcal 72,42 g HC 32,35 g Lip 18,65 g Prot	Espaguetis boloñesa 1,3T,13 Tortilla con bonito 3,4,13 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur 2, pan integral * y agua 772,92 Kcal 84,26 g HC 31,95 g Lip 34,8 g Prot
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate Lengüadina a la romana 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan integral*, agua 602,97 Kcal 87,33 g HC 15,53 g Lip 25,64 g Prot	Lentejas "ECO" estofadas con verduras 1, 13 Tortilla de patata y calabacín 3,13 Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan * y agua 622,87 Kcal 84,66 g HC 17,81 g Lip 23,32 g Prot	Judías verdes Albóndigas en salsa 1, 8 Patatas dado 13 Yogur 2, pan * y agua 758,31 Kcal 87,73 g HC 30,18 g Lip 27,97 g Prot	Espirales con tomate 1,3T Palometa al ajo y limón 1,4 Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan *, agua 662,1 Kcal 78,73 g HC 14,34 g Lip 26,01 g Prot	Puré de guisantes y verduras 13 Muslitos de pollo en salsa 1 Patatas panadera 13 Yogur 2, pan integral * y agua 751,7 Kcal 84,91 g HC 26,85 g Lip 40,66 g Prot
27	28	29	30	
Coditos a la napolitana 1, 3T Abadejo en salsa 1,4 Ensalada: lechuga tomate y zanahoria Fruta fresca, pan integral*, agua 648,3 Kcal 85,1 g HC 24,12 g Lip 18,98 g Prot	Crema de calabacín 13 Ragú de pavo estofado 1 patatas fritas 13 Fruta fresca, pan *, agua 603,63 Kcal 55,16 g HC 24,96 g Lip	Sopa de fideos 1,13 Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Yogur 2, pan * y agua 771,21 Kcal 99,43 g HC 25,26 g Lip	Arroz con verduras y pollo Filete de merluza en salsa 1,4 Ensalada de lechuga,tomate y remolacha Fruta fresca, pan y agua 602,97 Kcal 87,33 g HC 15,53 g Lip	1 gluten; 2 leche; 3 huevo; 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos; 7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos 10 apio; 11 mostaza; 12 sésamo; 13 sulfitos; 14 altramuces; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener



NOVIEMBRE '23

MENÚ BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	1	2	3
		FESTIVO	Crema de calabaza 13 Calabaza gratinada 1,2 Ragut de ternera en salsa 1,13 Albóndigas 1, 8 en salsa patatas panaderas 13 champiñones Fruta fresca, pan *, agua 905,79 Kcal 103,94 g HC 29,58 g Lip 50,43 g Prot	Arroz "ECO" a banda 4,5,6 Arroz "ECO" con salsa de tomate Tortilla de patatas 3,13 Huevos gratinados 1,2,3 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Zanahorias baby Yogur 2, pan integral* y agua 876,26 Kcal 112,23 g HC 32,4 g Lip 32,32 g Prot
6	7	8	9	10
Crema de verduras 13 Verduras asadas 10T Lomo de sajonia a la plancha Magro de cerdo estofado 1 Patatas dado 13 Ensalada: lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan integral* y agua 638,63 Kcal 88,44 g HC 18,18 g Lip 26,58 g Prot	Lentejas estofadas con verduras 1, 13 Crema de legumbres 1,13 Bacalao al horno 1,4 Bacalao rebozado 1,2,3,4,5,6,8 Pisto Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua 764,17 Kcal 92,03 g HC 12,05 g Lip 36 g Prot	Paella con verduras Arroz tres delicias 3 Lenguadina a la romana 1,4 Lenguadina al limón 1,4 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Tomate provenzal 1 Yogur casero 2, pan * y agua 818,85 Kcal 111,48 g HC 23,19 g Lip 38,21 g Prot	FESTIVO	DIA DE ALEMANIA Macarrones"ECO" carbonara 1,2, 3T Salchichas Frankfurt Puré de patata 2 Bizcocho de chocolate 1, 3 pan integral*
13	14	15	16	17
Puré de verdura 13 Espinacas a la crema 1,2 Hamburguesa con tomate 1,8 Hamburguesa barbacoa 1,8 con patatas dado 13 jardinera de verduras Fruta fresca, pan integral*, agua 800,91 Kcal 81,76 g HC 37,7 g Lip 29,91 g Pro	Arroz con pollo y verduras Arroz a la milanese Jurel al horno 1,4 Jurel al limón 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Boniato salteado Fruta fresca, pan *, agua 719,69 Kcal 98,33 g HC 20,44 g Lip 32,51 g Prot	Sopa de fideos 1,13 Consomé Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Ensalada de garbanzos Yogur 2, pan * y agua 699,81 Kcal 84,73 g HC 21,82 g Lip 37,85 g Prot	Patatas estofadas con magro 13,1 Patatas estofadas con verduras 13,1 Filete de merluza al horno 1,4 Filete de merluza rebozado 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Zanahorias baby Fruta fresca, pan *, agua 858,59 Kcal 111,06 g HC 27,54 g Lip 33,09 g Prot	Espaguetis boloñesa 1,3T,13 Espaguetis al ajillo 1,3T Tortilla con bonito 3,4,13 Tortilla con chorizo 3,13 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Verduras asadas 10 T Yogur 2, pan integral* y agua 904,32 Kcal 98,58 g HC 37,38 g Lip 40,72 g Prot
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate Arroz tres delicias 3 Lenguadina a la romana 1,4 Lenguadina al horno 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Verduritas salteadas 5T,6T,10T Fruta fresca, pan integral*, agua 705,47 Kcal 102,18 g HC 18,17 g Lip 30 g Prot	Lentejas estofadas con verduras 1, 13 Crema de legumbres 1,13 Tortilla de patata y calabacín 3,13 Huevos gratinados 1,2,3 Ensalada: lechuga, tomate y maíz Tomate provenzal 1 Fruta fresca, pan * y agua	Judías verdes Menestra salteada Albóndigas en salsa 1, 8 Ragout de ternera 1, 8 en salsa patatas dado 13 Ensalada lechuga, tomate y aceituna Yogur 2, pan * y agua 887,22 Kcal 102,64 g HC 35,31 g Lip 32,72 g Prot	Espirales con tomate y queso 1,2,3T Ensalada de pasta 1,3T Palometa al ajillo y limón 1,4 Palometa encbollada 4 Ensalada: lechuga tomate y remolacha Champiñones Fruta fresca, pan *, agua 657,66 Kcal 92,11 g HC 16,78 g Lip 30,43 g Prot	Puré de guisantes y verduras 13 Guisantes con jamón Muslitos de pollo en salsa Alitas de pollo en salsa Patatas panadera 13 maíz salteado Mousse de yogur 2,1T,9T, pan integral*, agua 879,49 Kcal 99,34 g HC 31,41 g Lip 47,57 g Prot
27	28	29	30	
Coditos a la napolitana 1, 3T Coditos al ajillo 1, 3T Calamar a la romana 1,4,5,6,2T,3T,8T,13 Calamares en salsa 5,6 Ensalada: lechuga tomate zanahoria Patata hervida 13 Fruta fresca, pan integral*, agua 758,51 Kcal 99,57 g HC 28,22 g Lip 22,21 g Prot	Crema de calabacín 13 Calabacín gratinado 1,2 Ragú de pavo estofado Pavo a la barbacoa Patatas fritas Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan * y agua 706,25 Kcal 64,54 g HC 29,2 g Lip 41,38 g Prot	Sopa de fideos 1,13 Consomé Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Ensalada de garbanzos Yogur 2, pan y agua 902,32 Kcal 116,33 g HC 29,55 g Lip 35,73 g Prot	Arroz con verduras y pollo Arroz a banda 4,5,6 Filete de merluza en salsa 1,4 Filete de merluza a la andaluza 1,4 Ensalada de lechuga,tomate y remolacha Guisantes salteados Fruta fresca, pan y agua 902,32 Kcal 116,33 g HC 29,55 g Lip 35,73 g Prot	1 gluten; 2 leche; 3 huevo; 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos; 7 cacahuestes; 8 soja; 9 frutos secos 10 apio; 11 mostaza; 12 sésamo; 13 sulfitos; 14 altramuces; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener trazas de sésamo y frutos secos