

ABRIL

MENÚ 1 AÑO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
	Crema de lentejas con huevo	Crema de verdure y ternera	Crema de verduras con	Crema de verduras con
8	9	10	11	12
Crema de verduras con abadejo	Crema de verduras con pavo	Crema de verduras con pollo	Crema de verduras con merluza	Crema de verduras con huevo
15	16	17	18	19
Crema de verdura Con limanda	Crema de verduras con huevo	Crema de verduras con jamoncito de pollo	Crema de verduras con abadejo	crema de verduras con cerdo
22	23	24	25	26
Crema de verduras con limanda	crema de verduras con ternera	Crema de verduras Con pollo taco	Crema de verdure con merluza	Crema de verdure con huevo
29	30			
Crema de verduras con limanda	Crema de verduras con cerdo			

ABRIL

MENÚ INFANTIL



Colegios Zola Las Rozas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
NO LECTIVO	Lentejas estofadas con verduras Huevos villaroy Champiñones Fruta fresca, pan y agua 603,63 Kcal 55,16 g HC 24,96 g Lip 35,37 g Prot	Judías verdes menestra salteada Albóndigas en salsa Patatas dados Yogur pan y agua 583,06 Kcal 63,12 g HC 23,27 g Lip 22,34 g Prot	Espirales con tomate y queso Palometa al ajillo y limón Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta de temporada, pan, agua. 681,22 Kcal 99,45 g HC 15,54 g Lip 32,68 g Prot	Puré de guisantes y verduras Muslitos de pollo en salsa Maíz salteado mousse de yogur, pan, y agua . 704,42 Kcal 76,63 g HC 23,36 g Lip 38,68 g Prot
8	9	10	11	12
Coditos napolitana Lenguadina la romana Ensalada lechuga tomate y remolacha Fruta de temporada, pan , agua 648,3 Kcal 85,1 g HC 24,12 g Lip 18,98 g Prot	Crema de calabacín Ragú de pavo estofado Patatas fritas Fruta de temporada, pan, agua, 603,63 Kcal 55,16 g HC 24,96 g Lip 35,37 g Pro	Sopa fideos Consomé Garbanzos, pat, zanah, ternera Chorizo, pollo, tocino y repollo Ensalada de garbanzo Yogur, pan y agua 735,81 Kcal 83,25 g HC 30,37 g Lip 24,35 g Prot	Arroz con verdura y pollo Filete de merluza en salsa Ensalada, lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan, agua 699,39 Kcal 91,81 g HC 30,7 g Lip 31,65 g Prot	Judías blancas Con verdura Tortilla con queso Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate yogur, pan * y agua 630,63 Kcal 64,25 g HC 33,80 g Lip 17,34g Prot
15	16	17	18	19
Arroz con salsa de tomate Salmon en salsa de cítricos Champiñones salteados agua pan Fruta de temporada 679,31 Kcal 91,81 g HC 21,37 g Lip 26,76 g Prot	Patatas guisadas con magro Huevos villaroy Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada, pan agua 602,17 Kcal 86,58 g HC 18,67 g Lip 17,22 g Prot	Pure de zanahorias Muslitos de pollo al horno Patatas dado Yogur 2, pan * y agua 604,42 Kcal 54,63 g HC 26,36 g Lip 38,68 g Prot	Macarrones ECO carbonara Bacalao con tomate Salteado de verduras Fruta temporada , pan *, agua 630,63 Kcal 64,25 g HC 33,80 g Lip 17,34g Prot	Lentejas estofadas con verduras Lomo en salsa Ensalada, lechuga zanahoria y maíz yogur, pan * y agua Fruta de temporada 573,08 Kcal 57,43 g HC 23,85 g Lip 28,73 g Prot
22	23	24	25	26
Espirales con salsa de soja y pollo Lenguadina al limón Ensalada de lechuga tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua fruta de temporada 681,22 Kcal 99,45 g HC 15,54 g Lip 32,68 g Prot	Pure de verduras Ragú de ternera en salsa Ensalada de lechuga tomate y maíz Fruta fresca, pan * y agua 583,06 Kcal 63,12 g HC 23,27 g Lip 22,34 g Prot	Sopa de fideos Consomé Garbanzo, pat,, zanah, ternera, chorizo, pollo, tocino y repollo Yogur, pan y agua 735,81 Kcal 83,25 g HC 30,37 g Lip 24,35 g Prot	Crema de verduras Filete de merluza rebozado Ensalada de lechuga tomate y aceituna Fruta fresca, pan y agua 603,63 Kcal 55,16 g HC 24,96 g Lip 35,37 g Prot	Arroz a banda Tortilla con jamón Ensalada de lechuga aceituna y remolacha Yogur, pan y agua 824,17 Kcal 89,66 g HC 27,33 g Lip 45,26 g Prot
29	30			
Lentejas ECO estofada con chorizo Palometa en salsa de tomate Maíz salteado Fruta fresca , pan y agua 573,08 Kcal 57,43 g HC 23,85 g Lip 28,73 g Prot	Guisantes salteados con jamón Lomo de Sajonia a la plancha Ensalada de lechuga tomate y maíz 603,63 Kcal 55,16 g HC 24,96 g Lip 35,37 g Prot			

ABRIL

MENÚ 1° a 3° PRIMARIA



Colegios Zola Las Rozas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
NO LECTIVO	Lentejas estofadas con verduras Huevos villaroy Champiñones Fruta fresca, pan y agua 603,63 Kcal 55,16 g HC 24,96 g Lip 35,37 g Prot	Judías verdes menestra salteada Albóndigas en salsa Patatas dados Yogur pan y agua 583,06 Kcal 63,12 g HC 23,27 g Lip 22,34 g Prot	Espirales con tomate y queso Palometa al ajillo y limón Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta de temporada, pan, agua. 681,22 Kcal 99,45 g HC 15,54 g Lip 32,68 g Prot	Puré de guisantes y verduras Muslitos de pollo en salsa Maíz salteado mousse de yogur, pan, y agua . 704,42 Kcal 76,63 g HC 23,36 g Lip 38,68 g Prot
8	9	10	11	12
Coditos napolitana Calamar a la romana Ensalada lechuga tomate y remolacha Fruta de temporada, pan , agua 648,3 Kcal 85,1 g HC 24,12 g Lip 18,98 g Prot	Crema de calabacín Ragú de pavo estofado Patatas fritas Fruta de temporada, pan, agua, 603,63 Kcal 55,16 g HC 24,96 g Lip 35,37 g Pro	Sopa fideos Consomé Garbanzos, pat, zanah, ternera Chorizo, pollo, tocino y repollo Ensalada de garbanzo Yogur, pan y agua 735,81 Kcal 83,25 g HC 30,37 g Lip 24,35 g Prot	Arroz con verdura y pollo Filete de merluza en salsa Ensalada, lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan, agua 699,39 Kcal 91,81 g HC 30,7 g Lip 31,65 g Prot	Judías blancas Con verdura Tortilla con queso Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate yogur, pan * y agua 630,63 Kcal 64,25 g HC 33,80 g Lip 17,34g Prot
15	16	17	18	19
Arroz con salsa de tomate Salmon en salsa de cítricos Champiñones salteados agua pan Fruta de temporada 679,31 Kcal 91,81 g HC 21,37 g Lip 26,76 g Prot	Patatas guisadas con magro Huevos villaroy Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada, pan agua 602,17 Kcal 86,58 g HC 18,67 g Lip 17,22 g Prot	Pure de zanahorias Muslitos de pollo al horno Patatas dado Yogur 2, pan * y agua 604,42 Kcal 54,63 g HC 26,36 g Lip 38,68 g Prot	Macarrones ECO carbonara Bacalao con tomate Salteado de verduras Fruta temporada , pan *, agua 630,63 Kcal 64,25 g HC 33,80 g Lip 17,34g Prot	Lentejas estofadas con verduras Lomo en salsa Ensalada, lechuga zanahoria y maíz yogur, pan * y agua Fruta de temporada 573,08 Kcal 57,43 g HC 23,85 g Lip 28,73 g Prot
22	23	24	25	26
Espirales con salsa de soja y pollo Lenguadina al limón Ensalada de lechuga tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua fruta de temporada 681,22 Kcal 99,45 g HC 15,54 g Lip 32,68 g Prot	Pure de verduras Ragú de ternera en salsa Ensalada de lechuga tomate y maíz Fruta fresca, pan * y agua 583,06 Kcal 63,12 g HC 23,27 g Lip 22,34 g Prot	Sopa de fideos Consomé Garbanzo, pat,, zanah, ternera, chorizo, pollo, tocino y repollo Yogur, pan y agua 735,81 Kcal 83,25 g HC 30,37 g Lip 24,35 g Prot	Crema de verduras Filete de merluza rebozado Ensalada de lechuga tomate y aceituna Fruta fresca, pan y agua 603,63 Kcal 55,16 g HC 24,96 g Lip 35,37 g Prot	Arroz a banda Tortilla con jamón Ensalada de lechuga aceituna y remolacha Yogur, pan y agua 824,17 Kcal 89,66 g HC 27,33 g Lip 45,26 g Prot
29	30			
Lentejas ECO estofada con chorizo Palometa en salsa de tomate Maíz salteado Fruta fresca , pan y agua 573,08 Kcal 57,43 g HC 23,85 g Lip 28,73 g Prot	Guisantes salteados con jamón Lomo de Sajonia a la plancha Ensalada de lechuga tomate y maíz 603,63 Kcal 55,16 g HC 24,96 g Lip 35,37 g Prot			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
NO LECTIVO	Lentejas estofadas con verduras Crema de legumbres Huevos villaroy Huevos gratinados Champiñones Maíz salteados Fruta fresca, pan y agua 824,17 Kcal 89,66 g HC 27,33 g Lip 45,26 g Prot	Judías verdes salteadas con ajo Menestra salteada Albóndigas en salsa Ragú de ternera Patatas dados Ensalada lechuga tomate y aceituna 706,25 Kcal 64,54 g HC 29,2 g Lip 41,38 g Pr	Espirales con tomate y queso Ensalada de pasta Palometa al ajillo y limón Palometa encebollada Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta de temporada, pan, agua. 824,17 Kcal 89,66 g HC 27,33 g Lip 45,26 g Prot	Pure de guisantes y verduras Guisantes con jamón Muslitos de pollo en salsa Alitas de pollo en salsa Patatas panadera Maíz salteado mousse de yogur, pan, y agua . 679,31 Kcal 91,81 g HC 21,37 g Lip 26,76 g Prot
8	9	10	11	12
Coditos napolitana Coditos al ajillo Calamar a la romana Calamares en salsa Ensalada lechuga tomate y remolacha Patata hervida Fruta de temporada, pan , agua 807,02 Kcal 88,94g HC 25 g Lip 55,49 g Prot	Crema de calabacín Calabacín gratinado Ragú de pavo estofado Pavo a la bbq Patatas fritas Ensalada, lechuga tomate y maíz Fruta de temporada, pan, agua, 824,17 Kcal 89,66 g HC 27,33 g Lip 45,26 g Prot Maíz	Sopa fideos Consomé Garbanzos, pat, zanah, ternera Chorizo, pollo, tocino y repollo Ensalada de garbanzos Yogur, pan y agua 902,32 Kcal 116,33 g HC 29,55 g Lip 35,73 g Prot	Arroz (ECO)con verdura y pollo Arroz (EO) a banda Filete de merluza en salsa Filete de merluza a la andaluza Ensalada, lechuga tomate y remolacha Guisantes salteados Fruta fresca, pan, agua y leche 824,17 Kcal 89,66 g HC 27,33 g Lip 45,26 g Prot	Judías blancas Con verdura Crema de legumbres y verduras Tortilla con queso Huevos rellenos Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Verduritas salteadas yogur, pan * y agua 861,21 Kcal 74,30 g HC 45,27g Lip 35,36 g Prot
15	16	17	18	19
Arroz con salsa de tomate Arroz a la milanesa Salmon en salsa de cítricos Salmon a la plancha Ensalada de lechuga tomate y zanahoria Champiñones salteados agua pan,Fruta de temporada 807,02 Kcal 88,94g HC 25 g Lip 55,49 g Prot	Patatas guisadas con magro Patatas guisadas con verduras Huevos villaroy Tortilla con atún Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada, pan agua 758,51 Kcal 99,57 g HC 28,22 g Lip 22,21 g Prot	Pure de zanahorias Brócoli salteado Muslitos de pollo en salsa Muslitos de pollo al horno Cous cous Ensalada lechuga tomate y aceituna Yogur 2, pan * y agua 902,32 Kcal 116,33 g HC 29,55 g Lip 35,73 g Prot	Macarrones (ECO)carbonara Macarrones (ECO) con verduras Bacalao con tomate Bacalao rebozado Ensalada lechuga tomate y remolacha Salteado de verudras Fruta temporada , pan *, agua 819,62Kcal 72,89g HC 37,23 g Lip 46,03 g Prot	Lentejas estofadas con verduras Crema de legumbres Cinta de lomo a la española Lomo de a la plancha Patata fritas Ensalada, lechuga zanahoria y maíz yogur, pan * y agua 861,21 Kcal 74,30 g HC 45,27g Lip 35,36 g Prot
22	23	24	25	26
Espirales soja y pollo Espirales al ajillo Lenguadina al limón Lenguadina a la romana Ensalada de lechuga tomate y zanahoria Patatas a la gallega Fruta fresca, pan *, agua y fruta de temporada 807,02 Kcal 88,94g HC 25 g Lip 55,49 g Prot gur, pan *, agua y leche .	Jud. Verdes rehogadas con pat y toma Pure de verduras Albóndigas en salsa Ragú de ternera en salsa Con arroz integral Ensalada 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 Consomé Garbanzo, pat,, zanah, ternera, chorizo, pollo, tocino y repollo Yogur, pan y agua 902,32 Kcal 116,33 g HC 29,55 g Lip 35,73 g Prot	Crema de verduras Brócoli salteado Filete de merluza al horno Filete de merluza rebozado Ensalada de lechuga tomate y aceituna Patatas gratinadas Fruta fresca, pan y agua 735,81 Kcal 83,25 g HC 30,37 g Lip 24,35 g Prot	Arroz a banda Arroz tres delicias Tortilla con jamón Tortilla con queso Ensalada : lechuga zanahoria remolacha Verdura con ajito rehogado Yogur, pan y agua 807,02 Kcal 88,94g HC 25 g Lip 55,49 g Prot
29	30			
Lentejas (ECO) estofada con chorizo Crema de legumbres Palometa en salsa de tomate Palometa a la bilbaína Ensalada; lechuga tomate y zanahoria Maíz salteado Fruta fresca , pan y agua 824,17 Kcal 89,66 g HC 27,33 g Lip 45,26 g Pro	Guisantes salteados con jamón Crema de verdura y guisantes Lomo de Sajonia a la plancha Magro de cerdo en salsa Patatas fritas Ensalada de lechuga tomate y maíz Fruta fresca, pan y agua 704,42 Kcal 76,63 g HC 23,36 g Lip 38,68 g Prot			