

JUNIO 24

# MENÚ DIETAS PRIMERA SEMANA



**Colegios Zola**  
Las Rozas

	BASAL	DIETA N° 1	DIETA N° 2	DIETA N° 3	DIETA N° 4
	BASAL	CELÍACOS	SIN LECHE NI DERIVADOS	SIN HUEVO	SIN PESCADO ESTRICTA
LUNES	Coditos a la napolitana Calamar a la romana Ensalada: lechuga tomate y zanahoria	Coditos s/gluten a la napolitana Calamar a la romana s/gluten Ensalada: lechuga tomate y zanahoria	Coditos a la napolitana Calamar a la romana s/leche Ensalada: lechuga tomate y zanahoria	Coditos s/huevo a la napolitana Calamar a la romana s s/huevo Ensalada: lechuga tomate y zanahoria	Coditos a la napolitana Pechuga de pollo a la plancha Ensalada: lechuga tomate y zanahoria
MARTES	Crema de calabacín Ragú de pavo estofado Patatas fritas	Crema de calabacín Ragú de pavo estofado Patatas fritas	Crema de calabacín Ragú de pavo estofado Patatas fritas	Crema de calabacín Ragú de pavo estofado Patatas fritas	Crema de calabacín Ragú de pavo estofado Patatas fritas
MIÉRCOLES	Sopa de fideos Garbanzo, pat, zanah, ternera, chorizo, poll, tocino y repollo	Sopa de fideos s/g Garbanzo, pat, zanah, ternera, chorizo, poll, tocino y repollo	Sopa de fideos Garbanzo, pat, zanah, ternera, chorizo, poll, tocino y repollo	Sopa de fideos Garbanzo, pat, zanah, ternera, chorizo, poll, tocino y repollo	Sopa de fideos Garbanzo, pat, zanah, ternera, chorizo, poll, tocino y repollo
JUEVES	Arroz con verdura y pollo Filete de merluza en salsa Ensalada de lechuga tomate y remolacha	Arroz con verdura y pollo Filete de merluza en salsa Ensalada de lechuga tomate y remolacha	Arroz con verdura y pollo Filete de merluza en salsa Ensalada de lechuga tomate y remolacha	Arroz con verdura y pollo Filete de merluza en salsa Ensalada de lechuga tomate y remolacha	Arroz con verdura y pollo Filete de ternera en salsa Ensalada de lechuga tomate y remolacha
VIERNES	Judías blancas con verdura Tortilla con queso Ensalada de lechuga zanahoria y maíz	Judías blancas con verdura Tortilla con queso Ensalada de lechuga zanahoria y maíz	Judías blancas con verdura Tortilla francesa Ensalada de lechuga zanahoria y maíz	Judías blancas con verdura Hamburguesa de pollo Ensalada de lechuga zanahoria y maíz	Judías blancas con verdura Tortilla con queso Ensalada de lechuga zanahoria y maíz

JUNIO 24

# MENÚ DIETAS PRIMERA SEMANA



**Colegios Zola**  
Las Rozas

	DIETA Nº 5	DIETA Nº 6	DIETA Nº 7	DIETA Nº 8	DIETA Nº 9
	SIN FRUTOS SECOS	SIN FRUTOS SECOS, NI LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS	F.S, LEGUMBRES MENOS JVERDES Y BLANCAS, ORÉGANO, MELÓN	PROTECCIÓN GÁSTRICA - FÁCIL MASTICACIÓN	SIN F.S, HUEVO, LECHE
LUNES	Coditos a la napolitana Pescado rebozado Ensalada: lechuga tomate y zanahoria	Coditos a la napolitana Pescado rebozado Ensalada: lechuga tomate y zanahoria	Coditos a la napolitana Pescado rebozado Ensalada: lechuga tomate y zanahoria	Coditos con AOVE Pescado rebozado Calabacin al vapor	Coditos a la napolitana Pescado rebozado Ensalada: lechuga tomate y zanahoria
MARTES	Crema de calabacín Ragú de pavo estofado Patatas fritas	Crema de calabacín Ragú de pavo estofado Patatas fritas	Crema de calabacín Limanda al horno Patatas fritas	Crema de calabacín Ragú de pavo al vapor Patatas asadas	Crema de calabacín Ragú de pavo estofado Patatas fritas
MIÉRCOLES	Sopa de fideos Garbanzo, pat, zanah, ternera, chorizo, poll, tocino y repollo	Sopa sin legumbre Pollo al horno con ensalada	Sopa sin legumbre Pollo al horno con ensalada	Sopa de fideos Pollo al horno con patata hervida	Crema de verduras Garbanzos con pollo, ternera y pollo
JUEVES	Arroz con verdura y pollo Filete de merluza en salsa Ensalada de lechuga tomate y remolacha	Arroz con verdura sin legumbre y pollo Filete de merluza en salsa Ensalada de lechuga tomate y remolacha	Arroz con verdura sin legumbre Filete de merluza en salsa Ensalada de lechuga tomate y remolacha	Arroz blanco al vapor Filete de merluza l horno Patatas dado al vapor	Arroz con verdura y pollo Filete de merluza en salsa Ensalada de lechuga tomate y remolacha
VIERNES	Judías blancas con verdura Tortilla con queso Ensalada de lechuga zanahoria y maíz	Crema de zanahoria Tortilla con queso Ensalada de lechuga zanahoria y maíz	Crema de zanahoria Tortilla con queso Ensalada de lechuga zanahoria y maíz	Cema de zanahoria Tortilla francesa Boniato al vapor	Judías blancas con verdura Tortilla francesa Ensalada de lechuga zanahoria y maíz

JUNIO 24

# MENÚ DIETAS SEGUNDA SEMANA



**Colegios Zola**  
Las Rozas

	BASAL	DIETA Nº 1	DIETA Nº 2	DIETA Nº 3	DIETA Nº 4
	BASAL	CELÍACOS	SIN LECHE NI DERIVADOS	SIN HUEVO	SIN PESCADO ESTRICTA
LUNES	Arroz con salsa de tomate Salmon en salsa de cítricos Ensalada de lechuga tomate y zanahoria	Arroz con salsa de tomate Salmon en salsa de cítricos Ensalada de lechuga tomate y zanahoria	Arroz con salsa de tomate Salmon en salsa de cítricos Ensalada de lechuga tomate y zanahoria	Arroz con salsa de tomate Salmon en salsa de cítricos Ensalada de lechuga tomate y zanahoria	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo Ensalada de lechuga tomate y zanahoria
MARTES	Patatas guisadas con magro Huevos villaroy Ensalada, lechuga tomate y maíz	Patatas guisadas con magro Tortilla francesa Ensalada, lechuga tomate y maíz	Patatas guisadas con magro Tortilla francesa Ensalada, lechuga tomate y maíz	Patatas guisadas con magro Ternera a la plancha Ensalada, lechuga tomate y maíz	Patatas guisadas con magro Tortilla francesa Ensalada, lechuga tomate y maíz
MIÉRCOLES	Pure de zanahorias Muslitos de pollo en salsa  Cous cous	Pure de zanahorias Muslitos de pollo en salsa  Arroz blanco	Pure de zanahorias Muslitos de pollo en salsa  Cous cous	Pure de zanahorias Muslitos de pollo en salsa  Cous cous	Pure de zanahorias Muslitos de pollo en salsa  Cous cous
JUEVES	Macarrones ECO carbonara Bacalao con tomate Ensalada; lechuga tomate y remolacha	Macarrones s/gluten carbonara Bacalao con tomate Ensalada; lechuga tomate y remolacha	Macarrones ECO c/tomate Bacalao con tomate Ensalada; lechuga tomate y remolacha	Macarrones s/huevo carbonara Bacalao con tomate Ensalada; lechuga tomate y remolacha	Macarrones ECO carbonara Dados de pollo Ensalada; lechuga tomate y remolacha
VIERNES	Lentejas estofadas con verduras lomo a la española Patatas fritas	Alubias estofadas con verduras lomo a la española Patatas fritas	Lentejas estofadas con verduras lomo a la española Patatas fritas	Lentejas estofadas con verduras lomo a la española Patatas fritas	Lentejas estofadas con verduras lomo a la española Patatas fritas

JUNIO 24

# MENÚ DIETAS SEGUNDA SEMANA



**Colegios Zola**  
Las Rozas

	DIETA Nº 5	DIETA Nº 6	DIETA Nº 7	DIETA Nº 8	DIETA Nº 9
	SIN FRUTOS SECOS	SIN LEGUMBRE	F.S, LEGUMBRES MENOS JVERDES Y BLANCAS, ORÉGANO, MELÓN	PROTECCIÓN GÁSTRICA - FÁCIL MASTICACION	SIN F.S, HUEVO Y LECHE
LUNES	Arroz con salsa de tomate Salmon en salsa de cítricos Ensalada de lechuga tomate y zanahoria	Arroz con salsa de tomate Salmon en salsa de cítricos Ensalada de lechuga tomate y zanahoria	Arroz con salsa de tomate Salmon en salsa de cítricos Ensalada de lechuga tomate y zanahoria	Arroz al vapor Merluza a la plancha Zanahoria baby	Arroz con salsa de tomate Salmon en salsa de cítricos Ensalada de lechuga tomate y zanahoria
MARTES	Patatas guisadas con magro Huevos villaroy Ensalada, lechuga tomate y maíz	Patatas guisadas con magro Tortilla francesa Ensalada, lechuga tomate y maíz	Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada, lechuga tomate y maíz	Crema de patatas Tortilla francesa Calabacin al vapor	Patatas guisadas con verduras Ternera plancha Ensalada, lechuga tomate y maíz
MIÉRCOLES	Pure de zanahorias Muslitos de pollo en salsa  Patata horno	Pure de zanahorias Muslitos de pollo en salsa  Patata horno	Pure de zanahorias Merluza al horno  Patata horno	Pure de zanahorias Muslitos de pollo asados Patata horno	Pure de zanahorias Muslitos de pollo en salsa  Patata horno
JUEVES	Macarrones ECO carbonara Bacalao con tomate Ensalada;: lechuga tomate y remolacha	Macarrones ECO carbonara Bacalao con tomate Ensalada;: lechuga tomate y remolacha	Macarrones ECO carbonara sin orégano Bacalao con tomate Ensalada;: lechuga tomate y remolacha	Macarrones ECO con aove Merluza al horno Patata al vapor	Macarrones ECO c/tomate Bacalao con tomate Ensalada;: lechuga tomate y remolacha
VIERNES	Lentejas estofadas con verduras lomo a la española Patatas fritas	Lentejas estofadas con verduras lomo a la española Patatas fritas	Lentejas estofadas con verduras Lenguadina al horno Patatas fritas	Crema de verduras lomo a la plancha Patatas al vapor	Lentejas estofadas con verduras Lenguadina al horno Patatas fritas

JUNIO 24

# MENÚ DIETAS TERCERA SEMANA



**Colegios Zola**  
Las Rozas

	BASAL	DIETA Nº 1	DIETA Nº 2	DIETA Nº 3	DIETA Nº 4
	BASAL	CELÍACOS	SIN LECHE NI DERIVADOS	SIN HUEVO	SIN PESCADO ESTRUCTA
LUNES	Espirales con pollo y soja Lenguadina romana Ensalada lechuga tomate y zanahoria	Espirales s/g con tomate Lenguadina romana s/gluten Ensalada lechuga tomate y zanahoria	Espirales con pollo y soja Lenguadina romana Ensalada lechuga tomate y zanahoria	Espirales s/huevo con pollo y soja Lenguadina romana s/huevo Ensalada lechuga tomate y zanahoria	Espirales con pollo y soja Ternera a la plancha Ensalada lechuga tomate y zanahoria
MARTES	Judías verdes rehogadas, pat y tomate albóndigas en salsa  Zanahoria baby	Judías verdes rehogadas, pat y tomate albóndigas s/gluten en salsa  Zanahoria baby	Judías verdes rehogadas, pat y tomate albóndigas en salsa  Zanahoria baby	Judías verdes rehogadas, pat y tomate albóndigas en salsa  Zanahoria baby	Judías verdes rehogadas, pat y tomate albóndigas en salsa  Zanahoria baby
MIÉRCOLES	Arroz a banda Tortilla con jamón Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz	Arroz con verduras Tortilla con jamón Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz	Arroz son verduras Tortilla con jamón Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz	Arroz con verduras Filtete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz	Arroz con verduras Tortilla con jamón Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz
JUEVES	Comida especial fin de curso	Comida especial fin de curso	Comida especial fin de curso	Comida especial fin de curso	Comida especial fin de curso
VIERNES					

JUNIO 24

# MENÚ DIETAS TERCERA SEMANA



**Colegios Zola**  
Las Rozas

	DIETA Nº 5	DIETA Nº 6	DIETA Nº 7	DIETA Nº 8	DIETA Nº 9
	SIN FRUTOS SECOS	SIN LEGUMBRE	F.S, LEGUMBRES MENOS JVERDES Y BLANCAS, ORÉGANO, MELÓN	PROTECCIÓN GÁSTRICA - FÁCIL MASTICACIÓN	SIN FRUTOS SECOS, NI PLV NI HUEVO
LUNES	Espirales con pollo y soja Lengiadina romana Ensalada lechuga tomate y zanahoria	Espirales con pollo Lengiadina romana Ensalada lechuga tomate y zanahoria	Espirales con tomate Lengiadina romana Ensalada lechuga tomate y zanahoria	Espirales con AOVE Lengiadina al horno Calabaza asada	Espirales con pollo y soja Lengiadina romana Ensalada lechuga tomate y zanahoria
MARTES	Judías verdes rehogadas, pat y tomate albóndigas en salsa  Zanahoria baby	Crema de patatas Ternera en salsa  Zanahoria baby	Judías verdes rehogadas, pat y tomate Salmon a la plancha  Zanahoria baby	Crema de patatas Ragout al vapor  Zanahoria baby	Judías verdes rehogadas, pat y tomate albóndigas de ternera en salsa  Zanahoria baby
MIÉRCOLES	Arroz a banda Tortilla con jamón Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz	Arroz a banda Filete de lomo Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz	Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz	Arroz al vapor Tortilla francesa Calabacin asado	Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz
JUEVES	Comida especial fin de curso	Comida especial fin de curso	Comida especial fin de curso	Comida especial fin de curso	Comida especial fin de curso
VIERNES					