



MARZO '25

# MENÚ 1 AÑO



Colegios Zola  
Las Rozas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
<b>NO LECTIVO</b>	Crema de verdura con merluza Lácteo 2, pan y agua	Crema de verdura con ternera Lácteo 2, pan y agua	Crema de verdura con pollo Lácteo 2, pan y agua	Crema de verdura con huevo Lácteo 2, pan integral y agua
10	11	12	13	14
Crema de verdura con cerdo Lácteo 2, pan integral y agua	Crema de verdura con merluza Lácteo 2, pan y agua	Crema de verdura con pollo Lácteo 2, pan y agua	Crema de verdura con huevo Lácteo 2, pan y agua	Crema de verdura con lenguadina Lácteo 2, pan integral y agua
17	18	19	20	21
Crema de verdura con abadejo Lácteo 2, pan integral y agua	Crema de verdura con ternera Lácteo 2, pan y agua	Crema de verdura con pollo Lácteo 2, pan y agua	Crema de verdura con merluza Lácteo 2, pan y agua	Crema de verdura con huevo Lácteo 2, pan integral y agua
24	25	26	27	28
Crema de verdura con lenguadina Lácteo 2, pan integral y agua	Crema de verdura con huevo Lácteo 2, pan y agua	Crema de verdura con ternera Lácteo 2, pan y agua	Crema de verdura con pollo Lácteo 2, pan y agua	Crema de verdura con merluza Lácteo 2, pan integral y agua
31				
Crema de verdura con lenguadina Lácteo 2, pan integral y agua				




MARZO '25

MENÚ INFANTIL



Colegios Zola  
Las Rozas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
NO LECTIVO	Espaguetis con tomate 1,3T Merluza rebozada 1,4 Ensalada: lechuga tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua 707,3 Kcal 98,85 g HC 24,23 g Lip 19,18 g Prot	Crema de calabaza 13 Ragout de ternera en salsa Patatas panadera 13 Yogur 2, pan * y agua 905,79 Kcal 103,94 g HC 29,58 g Lip 50,43 g Prot	Sopa de fideos 1,13 Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo, pollo, tocino y repollo Fruta fresca, pan *, agua 857,6 Kcal. 32,66 Prot. 27,45 Lip. 111,68 HC	Arroz con tomate Tortilla de patatas 3,13 Zanahoria baby salteada Yogur 2, pan integral* y agua 876,26 Kcal 112,23 g HC 32,4 g Lip 32,32 g Prot
10	11	12	13	14
Crema de verduras 13 Sajonia a la plancha Patatas dado 13 Fruta fresca, pan integral* y agua 638,63 Kcal 88,44 g HC 18,18 g Lip 26,58 g Prot	Lentejas ECO estofadas con verduras 1, 13 Bacalao al horno 1,4 Pisto Fruta fresca, pan *, agua 764,17 Kcal 92,03 g HC 12,05 g Lip 36 g Prot	Macarrones carbonara 1,2, 3T Pollo en salsa Ensalada: lechuga tomate y aceituna Yogur 2, pan * y agua 1079,35 Kcal. 60,41 Prot. 42,57 Lip. 109,85 HC.	Judías pintas con verduras 1,13 Huevos villaroy 1,2,3,4T,5T,6T,8,13 Verduritas salteadas 5T,6T,10T Fruta fresca, pan *, agua 750,44 Kcal 106,46 g HC 20,5 g Lip 23,36 g Prot	Paella con verduras Lenguadina al limón 1,4 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur casero 2, pan integral* y agua 818,85 Kcal 111,48 g HC 23,19 g Lip 38,21 g Prot
17	18	19	20	21
ST PATRICK'S DAY IRISH SOUP FISH AND CHIPS APPLE IRISH CAKE 	Arroz ECO con pollo y verduras Hamburguesa con tomate 1,8 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua 719,69 Kcal 98,33 g HC 20,44 g Lip 32,51 g Prot	Sopa de fideos 1,13 Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo, pollo, tocino y repollo Yogur 2, pan *, agua 699,81 Kcal 84,73 g HC 21,82 g Lip 37,85 g Prot	Patatas estofadas con magro 13,1 Merluza al horno 1,4 Zanahoria baby Fruta fresca, pan *, agua 858,59 Kcal 111,06 g HC 27,54 g Lip 33,09 g Prot	Espaguetis napolitana 1,3T,13 Tortilla con bonito 3,4,13 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur 2, pan integral* y agua 904,32 Kcal 98,58 g HC 37,38 g Lip 40,72 g Prot
24	25	26	27	28
Arroz con salsa de tomate Lenguadina a la romana 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 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 Huevos gratinados 2,3 Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan * y agua 824,17 Kcal 89,66 g HC 27,33 g Lip 45,26 g Prot	Judías verdes Albóndigas en salsa 1, 8 patatas dado 13 Yogur 2, pan * y agua 887,22 Kcal 102,64 g HC 35,31 g Lip 32,72 g Prot	Espirales ECO con tomate y queso 1,2,3T Pollo en salsa Ensalada: lechuga tomate y remolacha 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 Gallo san pedro al ajillo y limón 4 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
31				
Coditos a la napolitana 1, 3T Lenguadina rebozado 1,4 Ensalada: lechuga tomate y zanahoria Fruta fresca, pan integral*, agua 758,51 Kcal 99,57 g HC 28,22 g Lip 22,21 g Prot				





MARZO '25

# MENÚ 1º a 3º PRIMARIA



Colegios Zola  
Las Rozas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
<b>NO LECTIVO</b>	<p>Espaguetis con tomate <b>1,3T</b>            Rabas de calamar <b>1,4,5,6,2T,3T,8T,13</b>            Ensalada: lechuga tomate y maíz            Fruta fresca, pan *, agua            707,3 Kcal 98,85 g HC 24,23 g Lip 19,18 g Prot</p>	<p>Crema de calabaza <b>13</b>            Ragout de ternera en salsa            Patatas panadera            Yogur <b>2</b>, pan * y agua            905,79 Kcal 103,94 g HC 29,58 g Lip 50,43 g Prot</p>	<p>Sopa de fideos <b>1,13</b>            Garbanzos , pat <b>13</b>, zanah, ternera            chorizo, pollo, tocino y repollo            Fruta fresca, pan *, agua            857,6 Kcal. 32,66 Prot. 27,45 Lip. 111,68 HC</p>	<p>Arroz con tomate            Tortilla de patatas <b>3,13</b>            Zanahoria baby salteada            Yogur <b>2</b>, pan integral* y agua            876,26 Kcal 112,23 g HC 32,4 g Lip 32,32 g Prot</p>
10	11	12	13	14
<p>Crema de verduras <b>13</b>            Sajonia a la plancha            Patatas dado <b>13</b>            Fruta fresca, pan integral* y agua            638,63 Kcal 88,44 g HC 18,18 g Lip 26,58 g Prot</p>	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras <b>1, 13</b>            Bacalao al horno <b>4</b>            Pisto            Fruta fresca, pan *, agua            764,17 Kcal 92,03 g HC 12,05 g Lip 36 g Prot</p>	<p>Macarrones carbonara <b>1,2, 3T</b>            Pollo en salsa            Ensalada: lechuga tomate y aceituna            Yogur <b>2</b>, pan * y agua            1079,35 Kcal. 60,41 Prot. 42,57 Lip. 109,85 HC.</p>	<p>Judías pintas con verduras <b>13</b>            Huevos villaroy <b>1,2,3,4T,5T,6T,8,13</b>            Verduritas salteadas <b>5T,6T,10T</b>            Fruta fresca, pan *, agua            750,44 Kcal 106,46 g HC 20,5 g Lip 23,36 g Prot</p>	<p>Paella con verduras            Lengüadina al limon<b>1,4</b>            Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz            Yogur casero <b>2</b>, pan integral *y agua            818,85 Kcal 111,48 g HC 23,19 g Lip 38,21 g Prot</p>
17	18	19	20	21
<p>ST PATRICK'S DAY            IRISH SOUP            FISH AND CHIPS            APPLE IRISH CAKE</p> 	<p>Arroz ECO con pollo y verduras            Hamburguesa con tomate <b>1,8</b>            Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria            Fruta fresca, pan *, agua            719,69 Kcal 98,33 g HC 20,44 g Lip 32,51 g Prot</p>	<p>Sopa de fideos <b>1,13</b>            Garbanzos , pat <b>13</b>, zanah, ternera            chorizo, pollo, tocino y repollo            Yogur <b>2</b>, pan *, agua            699,81 Kcal 84,73 g HC 21,82 g Lip 37,85 g Prot</p>	<p>Patatas estofadas con magro <b>13</b>            Merluza al horno <b>4</b>            Zanahoria baby            Fruta fresca, pan *, agua            858,59 Kcal 111,06 g HC 27,54 g Lip 33,09 g Prot</p>	<p>Espaguetis napolitana <b>1,3T</b>            Tortilla con bonito <b>3,4,13</b>            Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz            Yogur <b>2</b>, pan integral* y agua            904,32 Kcal 98,58 g HC 37,38 g Lip 40,72 g Prot</p>
24	25	26	27	28
<p>Arroz con salsa de tomate            Lengüadina a la romana <b>1,4</b>            Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria            Fruta fresca, pan integral*, agua            705,47 Kcal 102,18 g HC 18,17 g Lip 30 g Prot</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras <b>1,13</b>            Huevos gratinados <b>2,3</b>            Ensalada: lechuga, tomate y maíz            Fruta fresca, pan * y agua            824,17 Kcal 89,66 g HC 27,33 g Lip 45,26 g Prot</p>	<p>Judías verdes            Albóndigas en salsa <b>1,8</b>            patatas dado <b>13</b>            Yogur <b>2</b>, pan * y agua            887,22 Kcal 102,64 g HC 35,31 g Lip 32,72 g Prot</p>	<p>Espirales ECO con tomate y queso <b>1,2,3T</b>            Pollo en salsa            Ensalada: lechuga tomate y remolacha            Fruta fresca, pan *, agua            657,66 Kcal 92,11 g HC 16,78 g Lip 30,43 g Prot</p>	<p>Puré de guisantes y verduras <b>13</b>            Gallo san pedro al ajillo y limón <b>4</b>            maíz salteado            Mousse de yogur <b>2,1T,9T</b>, pan integral*, agua            879,49 Kcal 99,34 g HC 31,41 g Lip 47,57 g Prot</p>
31				
<p>Coditos a la napolitana <b>1, 3T</b>            Calamar a la romana <b>1,4,5,6,2T,3T,8T,13</b>            Ensalada: lechuga tomate y zanahoria            Fruta fresca, pan integral*, agua            758,51 Kcal 99,57 g HC 28,22 g Lip 22,21 g Prot</p>				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
<b>NO LECTIVO</b>	Espaguetis con tomate <b>1,3T</b> Espaguetis a la marinera <b>1,4,5,6,3T</b> Rabas de calamar <b>1,4,5,6,2T,3T,8T,13</b> Calamares en salsa <b>5,6</b> Ensalada: lechuga tomate y maíz Patatas al vapor <b>13</b> Fruta fresca, pan *, agua 707,3 Kcal 98,85 g HC 24,23 g Lip 19,18 g Prot	Crema de calabaza <b>13</b> Calabaza gratinada <b>1,2</b> Ragout de ternera en salsa Albóndigas en salsa <b>1,8</b> Patatas panadera <b>13</b> Champiñones Yogur <b>2</b> , pan * y agua 905,79 Kcal 103,94 g HC 29,58 g Lip 50,43 g Prot	Sopa de fideos <b>1,13</b> Consomé Garbanzos , pat <b>13</b> , zanah, ternera chorizo, pollo, tocino y repollo Ensalada de garbanzos Fruta fresca, pan *, agua 857,6 Kcal. 32,66 Prot. 27,45 Lip. 111,68 HC	Arroz a banda <b>4,5,6</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas <b>3,13</b> Huevos gratinados <b>1,2,3</b> Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Zanahoria baby salteada Yogur <b>2</b> , pan integral* y agua 876,26 Kcal 112,23 g HC 32,4 g Lip 32,32 g Prot
10	11	12	13	14
Crema de verduras <b>13</b> Verduras asadas <b>10T</b> Lomo de Sajonia a la plancha Magro de cerdo estofado Patatas dado <b>13</b> 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 ECO estofadas con verduras <b>1,13</b> Crema de legumbres Bacalao al horno <b>1,4</b> Bacalao rebozado <b>1,2,3,4,5,6,8</b> Pisto Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua 764,17 Kcal 92,03 g HC 12,05 g Lip 36 g Prot	Macarrones carbonara <b>1,2, 3T</b> Macarrones salteados con verduras <b>1,3T</b> Muslitos de pollo en salsa Muslitos de pollo al horno Ensalada: lechuga tomate y aceituna Calabacín salteado Yogur <b>2</b> , pan * y agua 1079,35 Kcal. 60,41 Prot. 42,57 Lip. 109,85 HC.	Judías pintas con verduras <b>1,13</b> Crema de legumbre y verdura <b>1,13</b> Huevos villaroy <b>1,2,3,4T,5T,6T,8,13</b> Tortilla con queso <b>2,3,13</b> Verduritas salteadas <b>5T,6T,10T</b> Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan *, agua 750,44 Kcal 106,46 g HC 20,5 g Lip 23,36 g Prot	Paella con verduras Arroz tres delicias <b>3</b> Lengüadina a la romana <b>1,4</b> Lengüadina al limón <b>1,4</b> Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Tomate provenzal <b>1</b> Yogur casero <b>2</b> , pan integral* y agua 818,85 Kcal 111,48 g HC 23,19 g Lip 38,21 g Prot
17	18	19	20	21
<b>ST PATRICK'S DAY</b> <b>IRISH SOUP</b> <b>FISH AND CHIPS</b> <b>APPLE IRISH CAKE</b> 	Arroz ECO con pollo y verduras Arroz ECO a la milanesa Hamburguesa con tomate <b>1,8</b> Hamburguesa con salsa barbacoa <b>1,8</b> 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 <b>1,13</b> Consomé Garbanzos , pat <b>13</b> , zanah, ternera chorizo, pollo, tocino y repollo Ensalada de garbanzos Yogur <b>2</b> , pan *, agua 699,81 Kcal 84,73 g HC 21,82 g Lip 37,85 g Prot	Patatas estofadas con magro <b>13</b> Patatas gratinadas <b>1,2,13</b> Filete de merluza al horno <b>4</b> Filete de merluza rebozado <b>1,4</b> 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 a la napolitana <b>1,3T,13</b> Espaguetis al ajillo <b>1,3T</b> Tortilla con bonito <b>3,4,13</b> Tortilla de calabacín <b>3,13</b> Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Verduras asadas <b>10 T</b> Yogur <b>2</b> , pan integral* y agua 904,32 Kcal 98,58 g HC 37,38 g Lip 40,72 g Prot
24	25	26	27	28
Arroz con salsa de tomate Arroz tres delicias <b>3</b> Lengüadina a la romana <b>1,4</b> Lengüadina al horno <b>4</b> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Verduritas salteadas <b>5T,6T,10T</b> Fruta fresca, pan integral*, agua 705,47 Kcal 102,18 g HC 18,17 g Lip 30 g Prot	Lentejas estofadas con verduras <b>1, 13</b> Crema de legumbres <b>13</b> Tortilla de patata y calabacín <b>3,13</b> Huevos gratinados <b>1,2,3</b> Ensalada: lechuga, tomate y maíz Tomate provenzal <b>1</b> Fruta fresca, pan * y agua 824,17 Kcal 89,66 g HC 27,33 g Lip 45,26 g Prot	Judías verdes Menestra salteada Albóndigas en salsa <b>1, 8</b> Ragout de ternera en salsa patatas dado <b>13</b> Ensalada lechuga, tomate y aceituna Yogur <b>2</b> , pan * y agua 887,22 Kcal 102,64 g HC 35,31 g Lip 32,72 g Prot	Espirales ECO con tomate y queso <b>1,2,3T</b> Ensalada de pasta ECO <b>1,3T</b> Muslito de pollo en salsa Alitas de pollo en salsa 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 <b>13</b> Guisantes con jamón Gallo san pedro rebozado <b>1,4</b> Gallo san pedro al ajillo y limón <b>4</b> Patatas panadera <b>13</b> Maíz salteado Mousse de yogur <b>2,1T,9T</b> , pan integral*, agua 879,49 Kcal 99,34 g HC 31,41 g Lip 47,57 g Prot
31				
Coditos a la napolitana <b>1, 3T</b> Coditos al ajillo <b>1, 3T</b> Calamar a la romana <b>1,4,5,6,2T,3T,8T,13</b> Calamares en salsa <b>5,6</b> Ensalada: lechuga tomate y zanahoria Patata hervida <b>13</b> Fruta fresca, pan integral*, agua 758,51 Kcal 99,57 g HC 28,22 g Lip 22,21 g Prot				