



	BASAL	DIETA Nº 1	DIETA Nº 2	DIETA Nº 3	DIETA Nº 4	DIETA Nº 5
	BASAL	CELÍACOS	SIN LECHE NI DERIVADOS	SIN HUEVO	SIN PESCADO ESTRUCTA	SIN F.S, HUEVO
LUNES						
MARTES	Guisantes con jamón Pollo asado Patatas fritas zanahorias baby Fruta fresca, pan y agua	Guisantes con jamón Pollo asado Patatas fritas zanahorias baby Fruta fresca, pan- S/G y agua	Guisantes con jamón Pollo asado Patatas fritas zanahorias baby Fruta fresca, pan y agua	Guisantes con jamón Pollo asado Patatas fritas zanahorias baby Fruta fresca, pan y agua	Guisantes con jamón Pollo asado Patatas fritas zanahorias baby Fruta fresca, pan y agua	Guisantes con jamón Pollo asado Patatas fritas zanahorias baby Fruta fresca, pan y agua
MIÉRCOLES	Arroz a banda Merluza rebozada Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur, pan y agua	Arroz a banda Merluza rebozada S/G Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur, pan S/G y agua	Arroz a banda Merluza rebozada Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur VEGETAL, pan y agua	Arroz a banda Merluza rebozada Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur, pan y agua	Arroz blanco Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur, pan y agua	Arroz a banda Merluza rebozada Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur, pan y agua
JUEVES	ALEMANIA Pasta a la carbonara Salchichas frankfut pure de patata Bizcocho	ALEMANIA Pasta a la carbonara S/G Salchichas frankfut pure de patata Bizcocho S/G	ALEMANIA Pasta con tomate Salchichas frankfut/carne cerdo pure de patata Bizcocho	ALEMANIA Pasta con tomate Salchichas frankfut pure de patata Bizcocho sin huevo	ALEMANIA Pasta a la carbonara Salchichas frankfut pure de patata Bizcocho	ALEMANIA Pasta con tomate Salchichas frankfut pure de patata Bizcocho sin huevo
VIERNES	Crema de verduras Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga zanahoria y maíz	Crema de verduras Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga zanahoria y maíz	Crema de verduras Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga zanahoria y maíz Yogur VEGETAL, pan y agua	Crema de verduras Lomo asado Ensalada de lechuga zanahoria y maíz	Crema de verduras Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga zanahoria y maíz	Crema de verduras Lomo asado Ensalada de lechuga zanahoria y maíz



	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 CERDO
LUNES					
MARTES	Guisantes con jamón Pollo asado Patatas fritas zanahorias baby Fruta fresca, pan sin f.s y agua	Crema verduras Pollo asado Patatas fritas zanahorias baby Fruta fresca, pan y agua	Crema verduras Pollo asado Patatas fritas zanahorias baby Fruta fresca, pan y agua	Crema verduras Pollo horno Patata hervida zanahorias baby Fruta fresca, pan y agua	Guisantes rehogados Pollo asado Patatas fritas zanahorias baby Fruta fresca, pan y agua
MIÉRCOLES	Arroz a banda Merluza rebozada Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur, pan sin f.s y agua	Arroz a banda Sin legumbre Merluza rebozada Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur, pan y agua	Arroz a banda sin legumbres Merluza rebozada Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur, pan y agua	Arroz blanco Merluza horno Yogur, pan y agua	Arroz a banda Merluza rebozada Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur, pan y agua
JUEVES	ALEMANIA Pasta a la carbonara Salchichas frankfut pure de patata Bizcocho	ALEMANIA Pasta a la carbonara Salchichas frankfut/cerdo horno pure de patata Bizcocho	ALEMANIA Pasta a la carbonara Salchichas frankfut pure de patata Bizcocho	ALEMANIA Pasta blanca Cerdo horno pure de patata fruta	ALEMANIA Pasta a la carbonara Filete pollo horno pure de patata Bizcocho
VIERNES	Crema de verduras Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga zanahoria y maíz	Crema de verduras Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga zanahoria y maíz	Crema de verduras Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga zanahoria y maíz	Crema de verduras Tortilla francesa	Crema de verduras Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga zanahoria y maíz

OCTUBRE



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	SIN F.S, HUEVO
LUNES	Espaguetis napolitana 1,3T Lengüadina rebozada 1,4 Ensalada: lechuga tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua	Espaguetis napolitana S/G Lengüadina rebozada S/G Ensalada: lechuga tomate y zanahoria Fruta fresca, pan S/G *, agua	Espaguetis napolitana Lengüadina rebozada Ensalada: lechuga tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua	Espaguetis napolitana Lengüadina rebozada Ensalada: lechuga tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua	Espaguetis napolitana 1,3T Lomo al horno Ensalada: lechuga tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua	Espaguetis napolitana Lengüadina rebozada Ensalada: lechuga tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua
MARTES	Crema de calabacín 13 Ragú de pavo estofado patatas fritas 13 Fruta fresca, pan *, agua	Crema de calabacín 13 Ragú de pavo estofado patatas fritas 13 Fruta fresca, pan S/G *, agua	Crema de calabacín Ragú de pavo estofado patatas fritas Fruta fresca, pan *, agua	Crema de calabacín Ragú de pavo estofado patatas fritas Fruta fresca, pan *, agua	Crema de calabacín 13 Ragú de pavo estofado patatas fritas 13 Fruta fresca, pan *, agua	Crema de calabacín Ragú de pavo estofado patatas fritas Fruta fresca, pan *, agua
MIÉRCOLES	Sopa de fideos 1,13 Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Yogur 2, pan * y agua	Sopa de fideos S/G Garbanzos , pat, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Yogur, pan S/G* y agua	Sopa de fideos Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Yogur VEGETAL, pan y agua	Sopa de fideos Garbanzos , pat, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Yogur , pan * y agua	Sopa de fideos 1,13 Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Yogur 2, pan * y agua	Sopa de fideos Garbanzos , pat, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Yogur , pan * y agua
JUEVES	Arroz ECO con verduras y pollo Filete de merluza en salsa 1,4 Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan *	Arroz ECO con verduras y pollo Filete de merluza en salsa S/G Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan S/g *	Arroz ECO con verduras y pollo Filete de merluza en salsa 1,4 Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan *	Arroz ECO con verduras y pollo Filete de merluza en salsa Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan *	Arroz ECO con verduras y pollo Ternera plancha Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan *	Arroz ECO con verduras y pollo Filete de merluza en salsa Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan *
VIERNES	Judías blancas con verduras 1,13 Tortilla con queso 2,3,13 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur 2, pan integral * y agua	Judías blancas con verduras Tortilla con queso Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur , pan S/G * y agua	Judías blancas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur VEGETAL, pan y agua	Judías blancas con verduras 1,13 Filete pollo plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur 2, pan integral * y agua	Judías blancas con verduras 1,13 Tortilla con queso 2,3,13 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur 2, pan integral * y agua	Judías blancas con verduras 1,13 Filete pollo plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur 2, pan integral * y agua

OCTUBRE



MENÚ DIETAS SEGUNDA SEMANA



	DIETA Nº 5	DIETA Nº 6	DIETA Nº 7	DIETA Nº 8	DIETA Nº 9
	SIN FRUTOS SECOS	SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS	F.S, LEGUMBRES MENOS JVERDES Y BLANCAS, ORÉGANO, MELÓN	PROTECCIÓN GÁSTRICA - FÁCIL MASTICACIÓN	SIN CERDO
LUNES	Espaguetis napolitana Lenguadina rebozada Ensalada: lechuga tomate y zanahoria Fruta fresca, pan sin f.s *, agua	Espaguetis napolitana Lenguadina rebozada Ensalada: lechuga tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua	Espaguetis napolitana Lenguadina rebozada Ensalada: lechuga tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua	Espaguetis blancos Lenguadina horno zanahoria Fruta fresca, pan *, agua	Espaguetis napolitana 1,3T Lenguadina rebozada 1,4 Ensalada: lechuga tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua
MARTES	Crema de calabacín Ragú de pavo estofado patatas fritas 13 Fruta fresca, pan sin f.s *, agua	Crema de calabacín Ragú de pavo estofado patatas fritas 13 Fruta fresca, pan *, agua ,	Crema de calabacín Ragú de pavo estofado patatas fritas Fruta fresca, pan *, agua ,	Crema de calabacín Ragú de pavo estofado patatas horno Fruta fresca, pan *, agua ,	Crema de calabacín 13 Ragú de pavo estofado patatas fritas 13 Fruta fresca, pan *, agua ,
MIÉRCOLES	Sopa de fideos Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Yogur 2, pan * y agua	Sopa de fideos 1,13 Garbanzos , pat, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Yogur 2, pan * y agua	Sopa sin legumbre Pollo con ensalada Yogur 2, pan * y agua	Sopa de fideos pat, zanah, chorizo,pollo Yogur, pan * y agua	Sopa de fideos Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Yogur 2, pan * y agua
JUEVES	Arroz ECO con verduras y pollo Filete de merluza en salsa 1,4 Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan sin f.s *, agua	Arroz ECO con verduras y pollo Filete de merluza en salsa 1,4 Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan *	Arroz ECO con verduras y pollo sin legumbre Filete de merluza en salsa 1,4 Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan *	Arroz ECO blanco Filete de merluza horno Fruta fresca, pan *	Arroz ECO con verduras y pollo Filete de merluza en salsa 1,4 Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan *
VIERNES	Judías blancas con verduras 1,13 Tortilla con queso 2,3,13 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur 2, pan sin f.s * y agua	Judías blancas con verduras 1,13 Tortilla con queso 2,3,13 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur 2, pan integral * y agua	Judías blancas con verduras Tortilla con queso Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur 2, pan integral * y agua	Crema verduras Tortilla francesa Zanahoria hervida Yogur 2, pan integral * y agua	Judías blancas con verduras 1,13 Tortilla con queso 2,3,13 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur 2, pan integral * y agua

OCTUBRE



MENÚ DIETAS TERCERA SEMANA

Colegios Zola
Las Rozas

	BASAL	DIETA Nº 1	DIETA Nº 2	DIETA Nº 3	DIETA Nº 4	DIETA Nº 5
	BASAL	CELÍACOS	SIN LECHE NI DERIVADOS	SIN HUEVO	SIN PESCADO ESTRICTA	SIN F.S, HUEVO
LUNES	Arroz con salsa de tomate Salmón al horno 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan	Arroz con salsa de tomate Salmón al horno 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan S/G	Arroz con salsa de tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan	Arroz con salsa de tomate Salmón al horno 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan	Arroz con salsa de tomate Lomo plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan	Arroz con salsa de tomate Salmón al horno 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan
MARTES	Patatas guisadas con ternera 1, 13 Huevos villaroy 1,2,3,4T,5T,6T,8,13 Ensalada: lechuga tomate y maíz Fruta fresca, pan *, Fruta fresca, pan y agua	Patatas guisadas con ternera S/G Tortilla patata Ensalada: lechuga tomate y maíz Fruta fresca, pan s/g *,	Patatas guisadas con ternera 1, 13 Tortilla francesa Ensalada: lechuga tomate y maíz Fruta fresca, pan *, Fruta fresca, pan y agua	Patatas guisadas con ternera Taquitos de pollo Ensalada: lechuga tomate y maíz Fruta fresca, pan *, Fruta fresca, pan y agua	Patatas guisadas con ternera 1, 13 Tortilla patata Ensalada: lechuga tomate y maíz Fruta fresca, pan *, Fruta fresca, pan y agua	Patatas guisadas con ternera Taquitos de pollo Ensalada: lechuga tomate y maíz Fruta fresca, pan *, Fruta fresca, pan y agua
MIÉRCOLES	Lentejas ECO estofadas con verduras 1, 13 Cinta de lomo en salsa española Patatas fritas Yogur , pan * y agua	Arroz blanco Cinta de lomo en salsa española s/g Patatas fritas Yogur , pan S/G y agua	Lentejas ECO estofadas con verduras 1, 13 Cinta de lomo en salsa española Patatas fritas Yogur VEGETAL, pan y agua	Lentejas ECO estofadas con verduras 1, 13 Cinta de lomo en salsa española Patatas fritas Yogur , pan * y agua	Lentejas ECO estofadas con verduras 1, 13 Cinta de lomo en salsa española Patatas fritas Yogur , pan * y agua	Lentejas ECO estofadas con verduras 1, 13 Cinta de lomo en salsa española Patatas fritas Yogur , pan * y agua
JUEVES	Puré de zanahoria Muslitos de pollo en salsa cous cous Fruta fresca, pan y agua	Puré de zanahoria Muslitos de pollo en salsa s/g Patatas fritas Fruta fresca, pan S/Gy agua	Puré de zanahoria Muslitos de pollo en salsa cous cous Fruta fresca, pan y agua	Puré de zanahoria Muslitos de pollo en salsa cous cous Fruta fresca, pan y agua	Puré de zanahoria Muslitos de pollo en salsa cous cous Fruta fresca, pan y agua	Puré de zanahoria Muslitos de pollo en salsa cous cous Fruta fresca, pan y agua
VIERNES	Macarrones carbonara Bacalao con tomate Ensalada de lechuga, zaahoria y maiz Yogur local, pan y agua	Macarrones carbonara S/G Bacalao con tomate Ensalada de lechuga, zaahoria y maiz Yogur local, pan S/G y agua	Macarrones con tomate Bacalao con tomate Ensalada de lechuga, zaahoria y maiz Yogur VEGETAL, pan y agua	Macarrones con tomate Bacalao con tomate Ensalada de lechuga, zaahoria y maiz Yogur local, pan y agua	Macarrones carbonara Filete de ternera Ensalada de lechuga, zaahoria y maiz Yogur local, pan y agua	Macarrones con tomate Bacalao con tomate Ensalada de lechuga, zaahoria y maiz Yogur local, pan y agua

OCTUBRE



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 LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS	F.S, LEGUMBRES MENOS JVERDES Y BLANCAS, ORÉGANO, MELÓN	PROTECCIÓN GÁSTRICA - FÁCIL MASTICACIÓN	SIN CERDO
LUNES	Arroz con salsa de tomate Salmón al horno 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan	Arroz con salsa de tomate Salmón al horno 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan	Arroz con salsa de tomate Salmón al horno 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan	Arroz blanco Merluza horno zanahoria Fruta fresca, pan	Arroz con salsa de tomate Salmón al horno 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan
MARTES	Patatas guisadas con ternera 1, 13 Huevos villaroy 1,2,3,4T,5T,6T,8,13 Ensalada: lechuga tomate y maíz Fruta fresca, pan *, Fruta fresca, pan y agua	Patatas guisadas con ternera Tortilla de patata Ensalada: lechuga tomate y maíz Fruta fresca, pan *, Fruta fresca, pan y agua	Patatas guisadas con ternera Tortilla patata Ensalada: lechuga tomate y maíz Fruta fresca, pan *, Fruta fresca, pan y agua	Pure patata Tortilla francesa Fruta fresca, pan *, Fruta fresca, pan y agua	Patatas guisadas con ternera Huevos villaroy Ensalada: lechuga tomate y maíz Fruta fresca, pan *, Fruta fresca, pan y agua
MIÉRCOLES	Lentejas ECO estofadas con verduras 1, 13 Cinta de lomo en salsa española Patatas fritas Yogur , pan * y agua	Crema verduras Cinta de lomo en salsa española Patatas fritas Yogur , pan * y agua	Crema verduras Cinta de lomo en salsa española Patatas fritas Yogur , pan * y agua	Crema verduras Cinta de lomo plancha Patatas hervidas Yogur , pan * y agua	Lentejas ECO estofadas con verduras 1, 13 Pavo en salsa española Patatas fritas Yogur , pan * y agua
JUEVES	Puré de zanahoria Muslitos de pollo en salsa cous cous Fruta fresca, pan y agua	Puré de zanahoria Muslitos de pollo en salsa cous cous Fruta fresca, pan y agua	Puré de zanahoria Muslitos de pollo en salsa cous cous Fruta fresca, pan y agua	Puré de zanahoria Muslitos de pollo en salsa cous cous Fruta fresca, pan y agua	Puré de zanahoria Muslitos de pollo en salsa cous cous Fruta fresca, pan y agua
VIERNES	Macarrones carbonara Bacalao con tomate Ensalada de lechuga, zaahoria y maiz Yogur local, pan y agua	Macarrones carbonara Bacalao con tomate Ensalada de lechuga, zaahoria y maiz Yogur local, pan y agua	Macarrones carbonara Bacalao con tomate Ensalada de lechuga, zaahoria y maiz Yogur local, pan y agua	Macarrones blancos Bacalao plancha Patata hervida Yogur local, pan y agua	Macarrones carbonara sin bacon Bacalao con tomate Ensalada de lechuga, zaahoria y maiz Yogur local, pan y agua

OCTUBRE



MENÚ DIETAS CUARTA SEMANA

Colegios Zola
Las Rozas

	BASAL	DIETA Nº 1	DIETA Nº 2	DIETA Nº 3	DIETA Nº 4	DIETA Nº 4
	BASAL	CELÍACOS	SIN LECHE NI DERIVADOS	SIN HUEVO	SIN PESCADO Estricta	F.S, LEGUMBRES MENOS JVERDES Y BLANCAS, ORÉGANO, MELÓN
LUNES	Espirales con tomate y queso 1,2,3T Lenguadina al limón 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Espirales con tomate y queso S/G Lenguadina al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Espirales con tomate Lenguadina al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Espirales con tomate y queso Lenguadina al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Espirales con tomate y queso 1,2,3T Lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Espirales con tomate y queso Lenguadina al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan sin f.s *, agua
MARTES	Jud. verdes rehogadas con pat13 y toma Albóndigas en salsa 1,8 con arroz integral Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua	Jud. verdes rehogadas con pat13 y toma Albóndigas en salsa S/G con arroz integral Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan S/G *, agua	Jud. verdes rehogadas con pat y toma Albóndigas en salsa con arroz integral Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua	Jud. verdes rehogadas con pat13 y toma Albóndigas en salsa 1,8 con arroz integral Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua	Jud. verdes rehogadas con pat13 y toma Albóndigas en salsa 1,8 con arroz integral Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua	Jud. verdes rehogadas con pat y toma Ternera en salsa con arroz integral Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua Fruta fresca, pan sin f.s *, agua
MIÉRCOLES	Crema de otoño 13 Merluza a la romana 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur 2, pan * y agua	Crema de otoño 13 Merluza a la romana S/G Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur , pan S/G * y agua	Crema de otoño Merluza a la romana Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur VEGETAL, pan y agua	Crema de otoño 13 Merluza a la romana 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur 2, pan * y agua	Crema de otoño 13 Pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur 2, pan * y agua	Crema de otoño 13 Merluza a la romana 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur 2, pan * y agua
JUEVES	Sopa de fideos 1,13 Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Fruta fresca, pan *, agua	Sopa de fideos S/G Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Fruta fresca, pan S/G*, agua	Sopa de fideos Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Fruta fresca, pan *, agua	Sopa de fideos 1,13 Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Fruta fresca, pan *, agua	Sopa de fideos 1,13 Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Fruta fresca, pan *, agua	Sopa de fideos sin legumbre Pollo con ensalada Fruta fresca, pan sin f.s *, agua
VIERNES	Arroz a banda 4,5,6 Tortilla con jamón 3,13 Ensalada de lechuga, zanahoria y maí Yogur 2, pan integral * y agua	Arroz a banda 4,5,6 Tortilla con jamón 3,13 Ensalada de lechuga, zanahoria y maí Yogur 2, pan S/G* y agua	Arroz a banda 4,5,6 Tortilla con jamón 3,13 Ensalada de lechuga, zanahoria y maí Yogur VEGETAL, pan y agua	Arroz a banda 4,5,6 Chuleta de cerdo a la cerdo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maí Yogur 2, pan integral * y agua	Arroz blanco Tortilla con jamón 3,13 Ensalada de lechuga, zanahoria y maí Yogur 2, pan integral * y agua	Arroz a banda 4,5,6 Tortilla con jamón 3,13 Ensalada de lechuga, zanahoria y maí Yogur 2, pan integral * y agua

OCTUBRE



MENÚ DIETAS CUARTA 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, HUEVO	PROTECCIÓN GÁSTRICA - FÁCIL MASTICACIÓN	SIN CERDO
LUNES	Espirales con tomate y queso 1,2,3T Lenguadina al limón 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Espirales con tomate y queso Lenguadina al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan sin f.s *, agua	Espirales con tomate y queso Lenguadina al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Espirales blancos Lenguadina al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Espirales con tomate y queso Lenguadina al limón 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
MARTES	Jud. verdes rehogadas con pat13 y toma Albóndigas en salsa 1,8 con arroz integral Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua	Jud. verdes rehogadas con pat y toma Ternera en salsa con arroz integral Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua Fruta fresca, pan sin f.s *, agua	Jud. verdes rehogadas con pat13 y toma Albóndigas en salsa 1,8 con arroz integral Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua	Crema verduras Pollo hervido Patata hervida Fruta fresca, pan *, agua	Jud. verdes rehogadas con pat13 y toma Ragut ternera en salsa con arroz integral Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua
MIÉRCOLES	Crema de otoño 13 Merluza a la romana 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur 2, pan * y agua	Crema de otoño 13 Merluza a la romana 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur 2, pan * y agua	Crema de otoño 13 Merluza a la romana 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur 2, pan * y agua	Crema de otoño Merluza al horno Zanahoria Yogur 2, pan * y agua	Crema de otoño 13 Merluza a la romana 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur 2, pan * y agua
JUEVES	Sopa de fideos 1,13 Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Fruta fresca, pan *, agua	Sopa de fideos sin legumbre Pollo con ensalada Fruta fresca, pan sin f.s *, agua	Sopa de fideos 1,13 Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Fruta fresca, pan *, agua	Sopa de fideos Pollo, patata, zanahoria Fruta fresca, pan *, agua	Sopa de fideos Garbanzos , pat13, zanah, ternera pollo, y repollo Fruta fresca, pan *, agua
VIERNES	Arroz a banda 4,5,6 Tortilla con jamón 3,13 Ensalada de lechuga, zanahoria y maí Yogur 2, pan integral * y agua	Arroz a banda 4,5,6 Tortilla con jamón 3,13 Ensalada de lechuga, zanahoria y maí Yogur 2, pan integral * y agua	Arroz a banda 4,5,6 Chuleta de cerdo a la cerdo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maí Yogur 2, pan integral * y agua	Arroz blanco Tortilla con jamón Patat a hervida Yogur 2, pan * y agua	Arroz a banda Tortilla patata Ensalada de lechuga, zanahoria y maí Yogur 2, pan integral * y agua

OCTUBRE



MENÚ DIETAS QUINTA SEMANA

Colegios Zola
Las Rozas

	BASAL	DIETA Nº 1	DIETA Nº 2	DIETA Nº 3	DIETA Nº 4	DIETA Nº 45
	BASAL	CELÍACOS	SIN LECHE NI DERIVADOS	SIN HUEVO	SIN PESCADO Estricta	F.S, LEGUMBRES MENOS JVERDES Y BLANCAS, ORÉGANO, MELÓN
LUNES	Lentejas con chorizo Palometa con salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua	Crema de verduras Palometa con salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan S/G *, agua	Lentejas con chorizo Palometa con salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua	Lentejas con chorizo Palometa con salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua	Lentejas con chorizo Lomo asado Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua	Crema de verduras Palometa con salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan sin f.s *, agua
MARTES	Macarrones ECO boloñesa Magro de cerdo en salsa Patatas dado Fruta fresca, pan * y agua	Macarrones ECO boloñesa S/G Magro de cerdo en salsa Patatas dado 13 Fruta fresca, pan * y agua	Macarrones ECO boloñesa Magro de cerdo en salsa Patatas dado Fruta fresca, pan * y agua	Macarrones ECO boloñesa Magro de cerdo en salsa Patatas dado Fruta fresca, pan * y agua	Macarrones ECO boloñesa Magro de cerdo en salsa Patatas dado Fruta fresca, pan * y agua	Macarrones ECO boloñesa Magro de cerdo en salsa Patatas dado Fruta fresca, pan sin f.s *, agua
MIÉRCOLES	Sopa de picadillo Pollo asado Verduritas salteadas Yogur, pan * y agua	Sopa de picadillo SG Pollo asado Verduritas salteadas Yogur, pan * y agua	Sopa de picadillo Pollo asado Verduritas salteadas Yogur VEGETAL, pan y agua	Sopa de picadillo sin huevo Pollo asado Verduritas salteadas Yogur, pan * y agua	Sopa de picadillo Pollo asado Verduritas salteadas Yogur, pan * y agua	Sopa de picadillo Pollo asado Verduritas salteadas Yogur, pan * y agua
JUEVES	Crema de calabaza Abadejo en salsa verde Ensalada: lechuga tomate y remolacha Champiñones Fruta fresca, pan *, agua	Crema de calabaza Abadejo en salsa verde Ensalada: lechuga tomate y remolacha Champiñones Fruta fresca, pan SG *, agua	Crema de calabaza Abadejo en salsa verde Ensalada: lechuga tomate y remolacha Champiñones Fruta fresca, pan *, agua	Crema de calabaza Abadejo en salsa verde Ensalada: lechuga tomate y remolacha Champiñones Fruta fresca, pan *, agua	Crema de calabaza Ternera plancha Ensalada: lechuga tomate y remolacha Champiñones Fruta fresca, pan *, agua	Crema de calabaza Abadejo en salsa verde Ensalada: lechuga tomate y remolacha Champiñones Fruta fresca, pan sin f.s *, agua
VIERNES						

OCTUBRE



MENÚ DIETAS QUINTA 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, HUEVO	PROTECCIÓN GÁSTRICA - FÁCIL MASTICACIÓN	SIN CERDO
LUNES	Lentejas con chorizo Palometa con salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua	Crema verduras Palometa con salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua	Lentejas con chorizo Palometa con salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua	Crema verduras Lenguadina horno zanahoria Fruta fresca, pan *, agua	Lentejas con verduras Palometa con salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua
MARTES	Macarrones ECO boloñesa Magro de cerdo en salsa Patatas dado Fruta fresca, pan * y agua	Macarrones ECO boloñesa Magro de cerdo en salsa Patatas dado Fruta fresca, pan * y agua	Macarrones ECO boloñesa Magro de cerdo en salsa Patatas dado Fruta fresca, pan * y agua	Macarrones blancos Magro de cerdo horno Fruta fresca, pan * y agua	Macarrones ECO boloñesa Pollo en salsa Patatas dado Fruta fresca, pan * y agua
MIÉRCOLES	Sopa de picadillo Pollo asado Verduritas salteadas Yogur, pan * y agua	Sopa de picadillo Pollo asado Verduritas salteadas Yogur, pan * y agua	Sopa de picadillo sin huevo Pollo asado Verduritas salteadas Yogur, pan * y agua	Sopa de picadillo Pollo horno Patata hervida Yogur, pan * y agua	Sopa de picadillo sin jamon Pollo asado Verduritas salteadas Yogur, pan * y agua
JUEVES	Crema de calabaza Abadejo en salsa verde Ensalada: lechuga tomate y remolacha Champiñones Fruta fresca, pan *, agua	Crema de calabaza Abadejo en salsa verde Ensalada: lechuga tomate y remolacha Champiñones Fruta fresca, pan *, agua	Crema de calabaza Abadejo en salsa verde Ensalada: lechuga tomate y remolacha Champiñones Fruta fresca, pan *, agua	Crema de calabaza Abadejo al horno Zanahoria baby Fruta fresca, pan *, agua	Crema de calabaza Abadejo en salsa verde Ensalada: lechuga tomate y remolacha Champiñones Fruta fresca, pan *, agua
VIERNES					