

NOVIEMBRE



MENÚ 1 AÑO



Colegios Zola Villafranca

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
Crema de verduras con limanda	Crema de verduras con garbanzo y pollo	Crema de verduras con ternera	Crema de verduras con merluza	crema de verduras con huevo
11	12	13	14	15
Crema de verduras con cerdo	crema de verduras con bacalao	Crema de verduras con huevo	Crema de verduras con pollo Con merluza	Crema de verduras Con pollo
18	19	20	21	22
Crema de verduras Con ternera	Crema de verduras Con limanda	Crema de verduras Con pollo	Crema de verduras Con merluza	Crema de verduras Con huevo
25	26	27	28	29
Crema de verduras Con lenguadina	Crema de verduras Con pavo	Crema de verduras Con huevo	Crema de verduras Con merluza	Crema de verduras Con pollo



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
Menú aprobado en el comité de nutrición del Colegio Zola en sesión de 3 de septiembre de 2024. Todos nuestros platos se elaboran con materias primas de primera calidad.				
4	5	6	7	8
<p>Espaguetis con tomate Rabas de calamar Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua y leche 597,02 Kcal 88,94g HC 25 g Lip 55,49 g Prot Merienda: FRUTA</p>	<p>Sopa de fideos Consomé Garbanzos, pat, zanah, ternera, chorizo, pollo, tocino y repollo Fruta fresca, pan, agua, y leche ALMUERZO BOCADILLO PAVO 558,51 Kcal 99,57 g HC 28,22 g Lip 22,21 g Prot</p>	<p>Crema de calabaza Albóndigas en salsa Patatas panadera yogur 2, pan * y agua 557,02 Kcal 58,94g HC 25 g Lip 55,49 g Prot Merienda: FRUTA</p>	<p>Patatas a la riojana Filete de merluza al horno Ensalada: lechuga, tomate y aceituna fruta fresca, pan *, agua y leche 555,37 Kcal, 51,40g HC, 37,23 g Lip 46,03 g Prot ALMUERZO BOCADILLO CHORIZO</p>	<p>Arroz a banda Huevos gratinados Zanahoria baby salteada Yogur 2, pan integral * y agua 611,68 Kcal 75,23 g HC 29,1, 19,45 g Pro Merienda: FRUTA</p>
11	12	13	14	15
<p>Crema de verduras Lomo Sajonia la plancha Patata dado Fruta fresca, pan *, agua y leche 557,02 Kcal 88,94g HC 25 g Lip 55,49 g Prot Merienda: FRUTA</p>	<p>Bacalao al horno Pisto Fruta fresca, pan *, Fruta fresca, pan y agua y leche 506,25 Kcal 64,54 g HC 29,2 g Lip 41,38 g Prot ALMUERZO BOCADILLO SALCHICHON</p>	<p>Judías pintas con verduras Tortilla de queso Yogur, pan y agua 487,01 Kcal, 54,53 g HC, 18,50 Lip, 25,52 Prot Merienda: FRUTA</p>	<p>Paella con verduras Lenguadina al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca, pan y agua y leche 635,81 Kcal 83,25 g HC 30,37 g Lip 24,35 g Prot BOCADILLO NOCILLA</p>	<p>Macarrones carbonara Muslitos de pollo al horno Calabacín salteado Yogur local, pan y agua 636,68 Kcal 80,23 g HC 27,15 g Lip 14,61 g Prot Merienda: FRUTA</p>
18	19	20	21	22
<p>Pure de verduras Hamburguesa barbacoa Con patatas dado Fruta fresca, pan *, agua y leche 587,22 Kcal 102,64 g HC 35,31 g Lip 32,72 g Prot Merienda: FRUTA</p>	<p>Arroz con pollo y verduras Palometa al limón Boniato salteado Fruta fresca, pan *, agua y leche ALMUERZO QUEISTOS CON BISCOTES 563,31 Kcal, 55,38g HC, 27,26 Lip, 24,31g Prot</p>	<p>Sopa fideos Consomé Garbanzo ECO, pat, zanah, ternera, chorizo,, pollo, tocino, y repollo Ensalada de garbanzo Yogur 2, pan * y agua 558,51 Kcal 99,57 g HC 28,22 g Lip 22,21 g Prot Merienda: FRUTA</p>	<p>Patatas estofadas con magro Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan * , agua y leche ALMUERZO BOCADILLO JAMON YORK 610,20 Kcal, 61,90g HC, 39,33 Lip, 31,22 Prot</p>	<p>Espaguetis boloñesa Tortilla con chorizo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceituna Yogur 2, pan integral * y agua 843 Kcal, 76,08g HC, 42,05g Lip, 37,87g Prot Merienda: FRUTA</p>
25	26	27	28	29
<p>Arroz ECO con tomate Lenguadina a la romana Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua y leche 530,64 Kcal, 78,58g HC, 17,85g Lip, 13,98g Prot Merienda: FRUTA</p>	<p>Crema de calabacín Ragú de pavo estofado Patatas fritas * y agua y leche BOCADILLO MORTADELA 607,15 Kcal, 42,67g HC, 35,11g Lip, 29,06g Prot</p>	<p>Judías verdes Ragout de ternera 1, 8 en salsa patatas dado 13 Yogur 2, pan * y agua 596,05 Kcal, 52,96g HC, 31,87g Lip, 22,58g Prot Merienda: FRUTA</p>	<p>Espirales con tomate y queso 1,2,3T Palometa encebollada 4 Champiñones Fruta fresca, pan *, agua y leche ALMUERZO BOCADILLO SALCHICHON 657,44 Kcal, 60,63g HC, 31,08g Lip, 33,82g Prot</p>	<p>Puré de guisantes y verduras 13 Muslitos de pollo en salsa maíz salteado Mousse de yogur 2,1T,9T, pan *, agua 574,27g HC, 46,07g HC, 28,82g Lip, 32,60g Prot Merienda: FRUTA</p>

NOVIEMBRE



MENÚ 1º A 3º PRIMARIA



Colegios Zola Villafranca

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
Menú aprobado en el comité de nutrición del Colegio Zola en sesión de 3 de septiembre de 2024. Todos nuestros platos se elaboran con materias primas de primera calidad.				FESTIVO
4	5	6	7	8
<p>Espaguetis con tomate Rabas de calamar Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua y leche 597,02 Kcal 88,94g HC 25 g Lip 55,49 g Prot Merienda: FRUTA</p>	<p>Sopa de fideos Consomé Garbanzos, pat, zanah, ternera, chorizo, pollo, tocino y repollo Fruta fresca, pan , agua , y leche ALMUERZO BOCADILLO PAVO 558,51 Kcal 99,57 g HC 28,22 g Lip 22,21 g Prot</p>	<p>Crema de calabaza Albóndigas en salsa Patatas panadera yogur 2, pan * y agua 557,02 Kcal 58,94g HC 25 g Lip 55,49 g Prot Merienda: FRUTA</p>	<p>Patatas a la riojana Filete de merluza al horno Ensalada: lechuga, tomate y aceituna fruta fresca, pan *, agua y leche 555,37 Kcal, 51,40g HC, 37,23 g Lip 46,03 g Prot ALMUERZO BOCADILLO CHORIZO</p>	<p>Arroz a banda Huevos gratinados Zanahoria baby salteada Yogur 2, pan integral * y agua 611,68 Kcal 75,23 g HC 29,1 ,19,45 g Pro Merienda: FRUTA</p>
11	12	13	14	15
<p>Crema de verduras Lomo Sajonia la plancha Patata dado Fruta fresca, pan *, agua y leche 577,02 Kcal 78,9g HC 17 g Lip 21,4 g Prot</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras Bacalao al horno Pisto Fruta fresca, pan *, Fruta fresca, pan y agua y leche 506,25 Kcal 64,54 g HC 29,2 g Lip 41,38 g Prot ALMUERZO BOCADILLO SALCHICHON Merienda: FRUTA</p>	<p>Judías pintas con verduras Tortilla de queso Yogur , pan y agua 487,01 Kcal. 54,53 g HC, 18,50 Lip, 25,52 Prot Merienda: FRUTA</p>	<p>Paella con verduras Lenguadina al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca, pan y agua y leche 635,81 Kcal 83,25 g HC 30,37 g Lip 24,35 g Prot BOCADILLO NOCILLA</p>	<p>Macarrones carbonara Muslitos de pollo al horno Calabacín salteado Yogur local, pan y agua 636,68 Kcal 80,23 g HC 27,15 g Lip 14,61 g Prot Merienda: FRUTA</p>
18	19	20	21	22
<p>Pure de verduras Hamburguesa barbacoa Con patatas dado Fruta fresca, pan *, agua y leche 440 Kcal 65 g HC 23,17g Lip 15,10 g Prot Merienda: FRUTA</p>	<p>Arroz con pollo y verduras Palometa al limón Boniato salteado Fruta fresca, pan *, agua y leche ALMUERZO QUEISTOS CON BISCOTES 563,31 Kcal, 55,38g HC, 27,26 Lip, 24,31g Prot</p>	<p>Sopa fideos Consomé Garbanzo ECO, pat, zanah, ternera, chorizo,, pollo, tocino, y repollo Ensalada de garbanzo Yogur 2, pan * y agua Merienda: FRUTA</p>	<p>Patatas estofadas con magro Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan * , agua y leche ALMUERZO BOCADILLO JAMON YORK 610,20 Kcal, 61,90g HC, 39,33 Lip, 31,22 Prot</p>	<p>Espaguetis boloñesa Tortilla con chorizo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceituna Yogur 2, pan integral * y agua 843 Kcal, 76,08g HC, 42,05g Lip, 37,87g Prot Merienda: FRUTA</p>
24	26	27	28	29
<p>Arroz ECO con tomate Lenguadina a la romana Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua y leche 530,64 Kcal, 78,58g HC, 17,85g Lip, 13,98g Prot Merienda: FRUTA</p>	<p>Crema de calabacín Ragú de pavo estofado Patatas fritas * y agua y leche BOCADILLO MORTADELA 607,15 Kcal, 42,67g HC, 35,11g Lip, 29,06g Prot</p>	<p>Judías verdes ragu de ternera 1, 8 en salsa patatas dado 13 Yogur 2, pan * y agua 596,05 Kcal, 52,96g HC, 31,87g Lip, 22,58g Prot Merienda: FRUTA</p>	<p>Espirales con tomate y queso 1,2,3T Palometa encbollada 4 Champiñones Fruta fresca, pan *, agua y leche ALMUERZO BOCADILLO SALCHICHON 657,44 Kcal, 60,63g HC, 31,08g Lip, 33,82g Prot</p>	<p>Puré de guisantes y verduras 13 Muslitos de pollo en salsa maíz salteado Mousse de yogur 2,1T,9T, pan*, agua 574,27g HC, 46,07g HC, 28,82g Lip, 32,60g Prot Merienda: FRUTA</p>



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
Menú aprobado en el comité de nutrición del Colegio Zola en sesión de 3 de septiembre de 2024. Todos nuestros platos se elaboran con materias primas de primera calidad.				
4	5	6	7	8
<p>Espaguetis con tomate Espaguetis a la marinera Rabas de calamar Calamares en salsa Ensalada: lechuga, tomate y maíz Patatas al vapor Fruta fresca, pan *, agua y leche 707,03 Kcal 98,8g HC 24,23 g Lip 19,90 g Prot Merienda: FRUTA</p>	<p>Sopa de fideos Consomé Garbanzos, pat, zanah, ternera, chorizo, pollo, tocino y repollo Ensalada de garbanzos Fruta fresca, pan *, agua y leche, ALMUERZO BOCADILLO PAVO 857,6 Kcal 111,68 g HC 27,45 g Lip 32,66 g Prot</p>	<p>Crema de calabaza Calabaza gratinada Ragú de ternera en salsa Albóndigas en salsa Patatas panadera Champiñones yogur 2, pan * y agua 905,79 Kcal 103,94g HC 29,58 g Lip 42,78 g Prot Merienda: FRUTA</p>	<p>Patatas a la riojana Ensaladilla rusa Merluza a la romana Filete de merluza al horno Ensalada: lechuga, tomate y aceituna Guisantes salteados fruta fresca, pan *, agua y leche 803,75Kcal 83,43 HC 37,23 g Lip 46,03 g Prot ALMUERZO BOCADILLO CHORIZO</p>	<p>Arroz a banda Arroz con salsa tomate Tortilla de patatas Huevos gratinados Ensalada: lechuga, zanahoria y maíz Zanahoria baby salteada Yogur 2, pan integral * y agua 876,26 Kcal 112,23 g HC 32,4 Lip, 30,6 g Prot Merienda: FRUTA</p>
11	12	13	14	15
<p>Crema de verduras Verduras asadas Lomo Sajonia la plancha Magro de cerdo estofado Patata dado Ensalada: lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua y leche 638,63 Kcal 88,44g HC 19g Lip 26,49 g Prot Merienda: FRUTA</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras Crema de legumbres Bacalao al horno Bacalao rebozado Pisto Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, Fruta fresca, pan y agua y leche 764,17 Kcal 92,03g HC 12,05 g Lip 36 g Prot ALMUERZO BOCADILLO SALCHICHON</p>	<p>Judías pintas con verduras Crema de legumbres y verdura Huevos villaroy Tortilla de queso Maíz salteado Lechuga: tomate, maíz y zanahoria Yogur, pan y agua 750,44Kcal 106,46 g HC 20,5 g Lip 33,36 g Prot Merienda: FRUTA</p>	<p>Paella con verduras Arroz tres delicias Lenguadina a la romana Lenguadina al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Tomate provenzal Fruta fresca, pan y agua y leche BOCADILLO NOCILLA 707,03Kcal, 98.55HC, 24,23 Lip, 19,18 Prot</p>	<p>Macarrones ECO carbonara Macarrones salteado con verduras Muslitos de pollo en salsa Muslitos de pollo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria tomate y apio Calabacin salteado Yogur local, pan y agua 1079,35 Kcal 109,85 g HC 42,57 g Lip 47,5g Prot Merienda: FRUTA</p>
18	19	20	21	22
<p>Puré de verduras Espinacas a la crema Hamburguesa con tomate Hamburguesa barbacoa Con patatas dado Jardinera de verduras Fruta fresca, pan *, agua y leche 800,91 Kcal 81,76 g HC 37,7 g Lip 29,91 g Prot Merienda: FRUTA</p>	<p>Arroz con pollo y verduras Arroz a la milanesa Palometa Con tomate Palometa al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Boniato salteado Fruta fresca, pan *, agua y leche ALMUERZO QUEISTOS CON BISCOTES 719,69 Kcal, 98,33g HC, 20,44 Lip, 32,51 Prot</p>	<p>Sopa fideos Consomé Garbanzo ECO, pat, zanah, ternera, chorizo,, pollo, tocino, y repollo Ensalada de garbanzo Yogur 2, pan * y agua 861,21 Kcal 74,30 g HC 45,27g Lip 35,36 g Prot Merienda: FRUTA</p>	<p>Patatas estofadas con magro Patatas estofadas con verduras Filete de merluza al horno Filete de merluza rebozado Ensalada de lechuga, tomate y maíz Zanahorias baby Fruta fresca, pan * , agua y leche ALMUERZO BOCADILLO JAMON YORK 858,59 Kcal, 111,06 HC, 27,54g Lip, 33,09g Prot</p>	<p>Espaguetis boloñesa Espaguetis al ajillo Tortilla con bonito Tortilla con chorizo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceituna verduras asadas Yogur 2, pan integral * y agua 904,32g Kcal, 98,58g HC, 37,38 Lip, 40,72g Prot Merienda: FRUTA</p>
25	26	27	28	29
<p>Arroz ECO con tomate Arroz ECO tres delicias Legunadina a la romana Lenguadina al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Patata hervida Fruta fresca, pan *, agua y leche 705,47 Kcal, 102,18g HC, 18,17g Lip, 30g Prot Merienda: FRUTA</p>	<p>Crema de calabacín Calabacín gratinado Ragú de pavo estofado Pavo a la barbacoa Patatas fritas Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua y leche BOCADILLO MORTADELA 917,13 Kcal, 75,10g HC, 51,20g Lip, 44,90g Prot</p>	<p>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 1011,55 Kcal. 90,94g HC, 54,63g Lip, 35,61g Prot Merienda: FRUTA</p>	<p>Espirales con tomate y queso 1,2,3T Ensalada de pasta 1,3T Palometa al ajillo y limón 1,4 Palometa encebollada 4 Ensalada: lechuga tomate y remolacha Champiñones Fruta fresca, pan *, agua y leche ALMUERZO BOCADILLO SALCHICHON 756,04 Kcal, 82,63g HC, 36,03g Lip, 45,68g Prot</p>	<p>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*, agua 765,34 Kcal, 46,07g HC, 42,30g Lip, 50,10g Prot Merienda: FRUTA</p>