

Menú Basal

IN SITU PALENCIA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla)	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan Kcal: 597,951 prot (g): 38,85 lip (g): 25,313 hc (g): 50,399
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) Fruta fresca y pan Kcal: 641,14 prot (g): 18,968 lip (g): 18,211 hc (g): 91,403	Arroz a la zamorana (chorizo y panceta) Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 760,068 prot (g): 24,741 lip (g): 36,553 hc (g): 79,421	Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 603,872 prot (g): 20,551 lip (g): 19,042 hc (g): 76,454	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Salchichas de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 636,299 prot (g): 22,5 lip (g): 28,506 hc (g): 67,278	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan Kcal: 527,872 prot (g): 32,447 lip (g): 15,19 hc (g): 61,516
12	13	14	15	16
	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos a la boloñesa de soja texturizada (salsa tomate) Fruta fresca y pan integral Kcal: 529,258 prot (g): 22,305 lip (g): 9,579 hc (g): 82,492	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 557,216 prot (g): 27,555 lip (g): 20,465 hc (g): 60,525	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 562,902 prot (g): 21,549 lip (g): 14,371 hc (g): 81,868	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) Yogur y pan Kcal: 649,566 prot (g): 29,302 lip (g): 19,189 hc (g): 83,343
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con bacon Lentejas campesinas Fruta fresca y pan Kcal: 519,045 prot (g): 23,404 lip (g): 12,978 hc (g): 69,396	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 512,795 prot (g): 28,693 lip (g): 20,395 hc (g): 49,142	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 482,113 prot (g): 25,897 lip (g): 12,294 hc (g): 62,388	Garbanzos estofados Tortilla de patata y calabacín al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 623,855 prot (g): 20,705 lip (g): 19,473 hc (g): 81,334	Arroz con verduras (guisante, calabacín) Atún en salsa de tomate Yogur y pan Kcal: 622,797 prot (g): 27,95 lip (g): 20,196 hc (g): 80,519
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 566,949 prot (g): 27,942 lip (g): 20,625 hc (g): 61,952	Arroz con pollo Merluza al horno a la crema con finas hierbas y guisantes (bechamel) Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 597,391 prot (g): 27,163 lip (g): 13,419 hc (g): 86,431	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) Fruta fresca y pan Kcal: 578,215 prot (g): 23,83 lip (g): 15,3 hc (g): 78,681	Menestra de verduras salteadas Filete ruso mixto con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 647,263 prot (g): 25,161 lip (g): 22,165 hc (g): 64,608	

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3					9						14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa torr	1							9			11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3					9	10		11	12		
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Arroz a la zamorana (chorizo y panceta)	1	2	3					9						14
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe														
			Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	3					9						14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 3	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos a la boloñesa de soja texturizada (se	1							8	9	10	11			
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3					9						14
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3					9						14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1							9			11			
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Viernes	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)														
			Segundo	Atún en salsa de tomate				4										
			Guarnición	0														
		Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Carne: no contiene alérgenos; Leche: no contiene alérgenos	Semana 1	Martes	Primero	Arroz con pollo														
			Segundo	Merluza al horno a la crema con finas hierba	1			4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3					9						14
			Guarnición	0														
	Semana 2	Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Filete ruso mixto con salsa de tomate	1	2	3					9						14

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMIZUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														