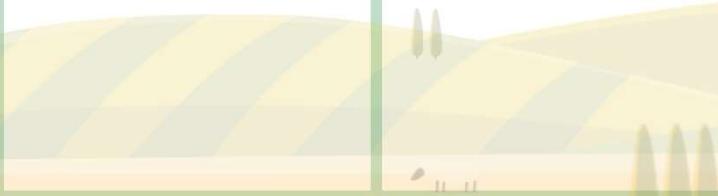


## Menú Basal

IN SITU PALENCIA  
FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Lentejas con verduras Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 593,489 prot (g): 27,899 lip (g): 20,097 hc (g): 70,838	Crema de calabaza Albóndigas con salsa de cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 262,685 prot (g): 6,535 lip (g): 6,025 hc (g): 41,689	Fabada asturiana Jamoncitos de pollo al horno Menestra de verduras salteadas Yogur sabor y pan Kcal: 988,829 prot (g): 55,757 lip (g): 54,191 hc (g): 64,216	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 567,137 prot (g): 26,879 lip (g): 23,587 hc (g): 57,922	Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry 0 Yogur sabor y pan Kcal: 550,598 prot (g): 26,792 lip (g): 15,165 hc (g): 74,561
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 410,835 prot (g): 12,157 lip (g): 17,706 hc (g): 46,561	Sopa de cocido con fideos Cocido completo 0 Fruta fresca y pan integral Kcal: 805,777 prot (g): 28,401 lip (g): 40,442 hc (g): 75,154	Arroz a la zamorana Filete de abadejo rebozado con limón Ensalada de tomate Yogur sabor y pan Kcal: 759,479 prot (g): 36,766 lip (g): 30,425 hc (g): 83,747	Patatas guisadas con bacon Filete de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan integral Kcal: 445,609 prot (g): 13,208 lip (g): 15,528 hc (g): 58,567	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan Kcal: 585,02 prot (g): 30,531 lip (g): 18,515 hc (g): 71,249
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Pollo al chilindrón 0 Yogur sabor y pan Kcal: 536,417 prot (g): 30,133 lip (g): 20,371 hc (g): 56,272	Sopa de letras Filete ruso con tomate 0 Fruta fresca y pan integral Kcal: 535,442 prot (g): 19,803 lip (g): 15,344 hc (g): 57,484	Garbanzos con patatas y verduras Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan Kcal: 445,81 prot (g): 20,074 lip (g): 19,132 hc (g): 47,996
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 210,229 prot (g): 14,308 lip (g): 6,262 hc (g): 22,997	Alubias blancas estofadas Abadejo en salsa de tomate 0 Fruta fresca y pan integral Kcal: 383,047 prot (g): 14,535 lip (g): 4,437 hc (g): 61,923	Brócoli salteado con patatas Lomo adobado al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan Kcal: 517,092 prot (g): 30,811 lip (g): 17,479 hc (g): 55,95	Sopa de cocido con fideos Cocido completo 0 Fruta fresca y pan integral Kcal: 805,777 prot (g): 28,401 lip (g): 40,442 hc (g): 75,154	Arroz a banda Tortilla de jamón Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan Kcal: 626,472 prot (g): 26,464 lip (g): 22,752 hc (g): 78,929
02	03	04	05	06
				

# 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.



Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

## 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.

## 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	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOIA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFTOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														