

Menú Basal

IN SITU PALENCIA
FEBRERO 2026

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

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...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
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																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1															
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6		9					14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14			
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Albóndigas con salsa de cebolla																
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14			
		Miércoles	Primero	Fabada asturiana	1	2	3					9					14			
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas																
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1										12					
			Segundo	Tortilla de patata			3													
			Guarnición	Ensalada de tomate													14			
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1							9		11						
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4						11						
			Guarnición	0																
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6		9					14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14			
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1							9		11						
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9					14			
			Guarnición	0																
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana																
			Segundo	Filete de abadejo rebozado con limón	1		3	4									14			
			Guarnición	Ensalada de tomate																
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon								9								
			Segundo	Filete de pollo al horno																
			Guarnición	Pisto de verduras																
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14			
	Semana 3	Lunes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	0																
		Martes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	0																
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín																
			Segundo	Pollo al chilindrón																
			Guarnición	0																
		Jueves	Primero	Sopa de letras	1	2	3					9		11	12					
			Segundo	Filete ruso con tomate	1	2	3					9					14			
			Guarnición	0																
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas y verduras																
			Segundo	Skipper de bacalao													14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga																
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas					4											
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil													14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga																
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate																
Guarnición			0																	
Miércoles		Primero	Brócoli salteado con patatas																	
		Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3					9					14				
		Guarnición	Ensalada de tomate													14				
Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos	1							9		11							
		Segundo	Cocido completo	1	2	3					9					14				
		Guarnición	0																	
Viernes		Primero	Arroz a banda					5												
		Segundo	Tortilla de jamón	1	2	3					9					14				
		Guarnición	Ensalada de lechuga													14				
Semana 5	Lunes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	0																	
	Martes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	0																	
	Miércoles	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	0																	
	Jueves	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	0																	

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: no contiene leche. 0

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														