

Menú Basal

IN SITU PALENCIA
Abril 2026

LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
	Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 557,34 prot (g): 17,369 lip (g): 24,81 hc (g): 61,338	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan Kcal: 607,896 prot (g): 20,64 lip (g): 19,056 hc (g): 77,364	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa verde (guisante) 0 Fruta fresca y pan integral Kcal: 500,929 prot (g): 21,527 lip (g): 8,331 hc (g): 80,947	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan Kcal: 718,739 prot (g): 48,552 lip (g): 27,372 hc (g): 65,531
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana fritos Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 375,647 prot (g): 21,152 lip (g): 14,85 hc (g): 35,962	Sopa de cocido con fideos integrales eco Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) 0 Fruta fresca y pan integral Kcal: 502,565 prot (g): 22,08 lip (g): 4,91 hc (g): 83,481	Arroz con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 612,116 prot (g): 22,613 lip (g): 24,05 hc (g): 74,211	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 508,075 prot (g): 25,524 lip (g): 11,56 hc (g): 69,659	Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas 0 Yogur y pan Kcal: 659,601 prot (g): 41,291 lip (g): 15,635 hc (g): 80,819
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 453,936 prot (g): 15,274 lip (g): 17,46 hc (g): 55,263	Arroz con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz 0 Fruta fresca y pan integral Kcal: 611,03 prot (g): 16,513 lip (g): 12,225 hc (g): 101,618	Sopa de ave con fideos integrales eco Filete ruso con tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan Kcal: 678,669 prot (g): 27,355 lip (g): 24,856 hc (g): 63,927		
27	28	29	30	01
Arroz con calamares Lentejas estofadas con calabaza 0 Fruta fresca y pan Kcal: 598,066 prot (g): 24,023 lip (g): 8,289 hc (g): 101,602	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 589,991 prot (g): 26,396 lip (g): 20,571 hc (g): 64,848	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 465,204 prot (g): 28,654 lip (g): 18,026 hc (g): 42,827	Sopa de cocido con fideos integrales eco Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) 0 Fruta fresca y pan integral Kcal: 502,565 prot (g): 22,08 lip (g): 4,91 hc (g): 83,481	
04	05	06	07	08
				

Menú Sin lactosa

IN SITU PALENCIA

Abril 2026

LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
	Crema de calabaza Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamonicos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur de soja y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales eco Magro con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Arroz con calamares Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08

Menú Sin carne

IN SITU PALENCIA

Abril 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Calamares a la romana fritos Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Abadejo en salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Arroz con calamares Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08