

Menú Basal

IN SITU PALENCIA
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas con verduras	Arroz a la cubana con chorizo	Coliflor salteada	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Lomo adobado al horno	Cocido completo	Merluza a la siciliana
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	0	0
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
Kcal: 501,689 prot (g): 27,573 lip (g): 16,582 hc (g): 60,341	Kcal: 671,528 prot (g): 37,818 lip (g): 24,559 hc (g): 70,831	Kcal: 450,89 prot (g): 27,427 lip (g): 15,465 hc (g): 47,756	Kcal: 805,777 prot (g): 28,401 lip (g): 40,442 hc (g): 75,154	Kcal: 465,262 prot (g): 27,702 lip (g): 13,125 hc (g): 56,843
08	09	10	11	12
	Crema de calabaza	Fabada asturiana	Sopa de ave con fideos	Macarrones con tomate
FESTIVO	Albóndigas con salsa de cebolla	Skipper de bacalao	Tortilla de patata	Merluza en salsa de curry
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	0
	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
	Kcal: 262,685 prot (g): 6,535 lip (g): 6,025 hc (g): 41,689	Kcal: 880,482 prot (g): 35,023 lip (g): 48,764 hc (g): 70,029	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
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajorriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	Macarrones con tomate
Tortilla francesa	Cocido completo	Filete de abadejo rebozado con limón	Filete de pollo al horno	Calamares a la romana
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	Mousse de yogur azucarado y pan
Kcal: 378,495 prot (g): 18,832 lip (g): 14,037 hc (g): 44,761	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: 798,466 prot (g): 19,647 lip (g): 31,237 hc (g): 107,534
22	23	24	25	26
				
VACACIONES			NAVIDAD	
29	30	31	01	02
				

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	Alérgenos													
					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	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		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	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		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 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			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										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Calamares a la romana														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	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														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	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; Verduras: no contiene alérgenos

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														