

## Menú Basal

IN SITU PALENCIA  
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Macarrones con chorizo  Tortilla francesa  0  Fruta fresca y pan integral  Kcal: 576,15 prot (g): 22,922 lip (g): 22,955 hc (g): 70,252	Crema de verduras y hortalizas  Calamares a la romana  Ensalada de tomate  Yogur sabor y pan  Kcal: 386,35 prot (g): 13,073 lip (g): 19,286 hc (g): 39,299
12  Patatas estofadas con chorizo  Caballa en escabeche  Ensalada de lechuga  Fruta fresca y pan  Kcal: 659,843 prot (g): 25,76 lip (g): 35,809 hc (g): 55,415	13  Lentejas con verduras  Tortilla de patata  Ensalada de lechuga  Fruta fresca y pan integral  Kcal: 630,639 prot (g): 29,968 lip (g): 23,72 hc (g): 67,993	14  Crema de zanahoria  Cordón bleu de pollo  Ensalada de tomate  Yogur sabor y pan  Kcal: 784,963 prot (g): 24,191 lip (g): 40,71 hc (g): 78,955	15  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	16  Arroz con salsa de tomate  Merluza en salsa verde  0  Yogur sabor y pan  Kcal: 535,742 prot (g): 25,16 lip (g): 12,046 hc (g): 80,369
19  Crema de calabaza  Lomo en salsa de quesos  0  Fruta fresca y pan  Kcal: 433,775 prot (g): 22,683 lip (g): 16,701 hc (g): 45,833	20  Potaje de garbanzos con arroz  Salmón horneado al eneldo  Ensalada de tomate  Fruta fresca y pan integral  Kcal: 596,499 prot (g): 27,159 lip (g): 20,936 hc (g): 67,722	21  Sopa de letras  Pechuga de pollo al horno  Lechuga y tomate  Yogur sabor y pan  Kcal: 493,735 prot (g): 32,458 lip (g): 13,466 hc (g): 59,338	22  Alubias blancas estofadas  Merluza bella aurora  Ensalada de lechuga  Fruta fresca y pan integral  Kcal: 539,177 prot (g): 28,236 lip (g): 12,266 hc (g): 68,999	23  Macarrones con chorizo  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga  Yogur sabor y pan  Kcal: 666,373 prot (g): 27,968 lip (g): 28,783 hc (g): 76,578
26  Lentejas con verduras  Tortilla de patata  Ensalada de tomate  Fruta fresca y pan  Kcal: 610,279 prot (g): 28,782 lip (g): 24,389 hc (g): 63,886	27  Arroz a la cubana con chorizo  Abadejo a la marinera  Ensalada de lechuga  Fruta fresca y pan integral  Kcal: 671,528 prot (g): 37,818 lip (g): 24,559 hc (g): 70,831	28  Coliflor en salsa paprika  Lomo adobado al horno  Ensalada de lechuga  Yogur sabor y pan  Kcal: 452,565 prot (g): 27,482 lip (g): 15,517 hc (g): 48,004	29  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	30  Crema de calabacín  Merluza a la siciliana  0  Yogur sabor y pan  Kcal: 465,262 prot (g): 27,702 lip (g): 13,125 hc (g): 56,843
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.



## 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

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne
 Pescado	 Pescado
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
 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	SOIA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	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														
	Semana 2	Jueves	Primero	Macarrones con chorizo	1	2	3						9	11	14			
			Segundo	Tortilla francesa	3													
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas	1	2	3	4	5	6			9		14			
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9		14			
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Semana 3	Lunes	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3						9		14			
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4							14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga											14			
			Martes	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
			Miércoles	Crema de zanahoria														
	Semana 4	Jueves	Segundo	Cordón bleu de pollo	1	2	3	4	5	6			9		14			
			Guarnición	Ensalada de tomate														
			Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1							9	11	14			
		Viernes	Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					
			Guarnición	0														
			Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate													
		Semana 5	Segundo	Merluza en salsa verde			4											
			Guarnición	0														
			Lunes	Primero	Crema de calabaza													
			Segundo	Lomo en salsa de quesos	1	2	3						9		14			
			Guarnición	0														
			Martes	Primero	Potaje de garbanzos con arroz													
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
		Semana 5	Guarnición	Ensalada de tomate														
			Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	3					9	11	12			
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate														
			Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas				4				9		14			
			Segundo	Merluza bella aurora	1	2		4					9		14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Viernes	Primero	Macarrones con chorizo	1	2	3						9	11	14			
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1												
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														
			Martes	Primero	Arroz a la cubana con chorizo	1	2	3					9		14			
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
			Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika													
		Semana 5	Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9		14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
			Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1							9	11	14			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9		14			
			Guarnición	0														
			Viernes	Primero	Crema de calabacín													
			Segundo	Merluza a la siciliana			4											
			Guarnición	0														
		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														

## 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	ALHO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														