

Menú Basal

IN SITU PALENCIA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Macarrones con chorizo	Crema de verduras y hortalizas
			Tortilla francesa	Calamares a la romana
			0	Ensalada de tomate
			Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
			Kcal: 576,15 prot (g): 22,922 lip (g): 22,955 hc (g): 70,252	Kcal: 386,35 prot (g): 13,073 lip (g): 19,286 hc (g): 39,299
12	13	14	15	16
Patatas estofadas con chorizo	Lentejas con verduras	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate
Caballa en escabeche	Tortilla de patata	Cordón bleu de pollo	Cocido completo	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	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: 659,843 prot (g): 25,76 lip (g): 35,809 hc (g): 55,415	Kcal: 630,639 prot (g): 29,968 lip (g): 23,72 hc (g): 67,993	Kcal: 784,963 prot (g): 24,191 lip (g): 40,71 hc (g): 78,955	Kcal: 805,777 prot (g): 28,401 lip (g): 40,442 hc (g): 75,154	Kcal: 535,742 prot (g): 25,116 lip (g): 12,046 hc (g): 80,369
19	20	21	22	23
Crema de calabaza	Potaje de garbanzos con arroz	Sopa de letras	Alubias blancas estofadas	Macarrones con chorizo
Lomo en salsa de quesos	Salmón horneado al eneldo	Pechuga de pollo al horno	Merluza bella aurora	Tortilla francesa
0	Ensalada de tomate	Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	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: 433,775 prot (g): 22,683 lip (g): 16,701 hc (g): 45,833	Kcal: 596,499 prot (g): 27,159 lip (g): 20,936 hc (g): 67,722	Kcal: 493,735 prot (g): 32,458 lip (g): 13,466 hc (g): 59,338	Kcal: 539,177 prot (g): 28,236 lip (g): 12,266 hc (g): 68,989	Kcal: 666,373 prot (g): 27,968 lip (g): 28,783 hc (g): 76,578
26	27	28	29	30
Lentejas con verduras	Arroz a la cubana con chorizo	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla de patata	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: 610,279 prot (g): 28,782 lip (g): 24,389 hc (g): 63,886	Kcal: 671,528 prot (g): 37,818 lip (g): 24,559 hc (g): 70,831	Kcal: 452,565 prot (g): 27,482 lip (g): 15,517 hc (g): 48,004	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
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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	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														
		Jueves	Primero	Macarrones con chorizo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cordón bleu de pollo	1	2	3	4	5	6			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 con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	0														
	Semana 3	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										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Merluza bella aurora	1	2		4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con chorizo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			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 en salsa paprika														
			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 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: 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														