

Menú Basal

IN SITU PALENCIA

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes con patatas salteadas Pechuga de pollo asada con mostaza a la miel Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 436,756 prot (g): 24,994 lip (g): 17,802 hc (g): 41,055	Alubias pintas con arroz Hamburguesa mixta horno/plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 618,983 prot (g): 24,248 lip (g): 18,633 hc (g): 62,301	Lentejas con verduras Abadejo en salsa de puerros 0 Fruta fresca y pan Kcal: 477,457 prot (g): 32,538 lip (g): 9,687 hc (g): 59,817	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 fritos Ensalada de tomate Yogur sabor y pan Kcal: 386,35 prot (g): 13,073 lip (g): 19,286 hc (g): 39,299
09	10	11	12	13
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	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	Crema de zanahoria Cordón bleu de pollo frito Ensalada de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 682,21 prot (g): 18,199 lip (g): 36,63 hc (g): 67,815	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	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde 0 Yogur sabor y pan Kcal: 535,742 prot (g): 25,116 lip (g): 12,046 hc (g): 80,369
16	17	18	19	20
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	Garbanzos con arroz Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 596,737 prot (g): 25,08 lip (g): 20,498 hc (g): 61,642	Sopa de letras Pollo asado con salsa barbacoa Lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 454,682 prot (g): 25,206 lip (g): 15,956 hc (g): 50,518	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): 68,989	Macarrones con tomate Tortilla de jamón 0 Yogur sabor y pan Kcal: 631,926 prot (g): 27,373 lip (g): 23,892 hc (g): 75,318
23	24	25	26	27
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	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	Coliflor en salsa paprika Lomo adobado al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 349,812 prot (g): 21,49 lip (g): 11,437 hc (g): 36,864	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	31	01	02	03

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	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Pechuga de pollo asada con mostaza a la mi											11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			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 fritos	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 frito	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	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	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			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 tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla de jamón														
			Guarnición	0														
	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	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; 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														