

Menú Basal

IN SITU PALENCIA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas	Crema de calabaza
		Calamares a la romana	Tortilla de patata y cebolla al horno	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
		Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
		Kcal: 560,018 prot (g): 12,687 lip (g): 20,218 hc (g): 79,355	Kcal: 634,96 prot (g): 21,754 lip (g): 19,33 hc (g): 81,116	Kcal: 541,62 prot (g): 32,449 lip (g): 24,094 hc (g): 46,922
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos integrales	Paella mixta (pollo, marisco)	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias pintas estofadas con patatas
Coditos a la boloñesa de soja texturizada (salsa tomate)	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla)	Abadejo en salsa de puerros	Hamburguesa mixta horno/plancha	Tortilla francesa plancha
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Lechuga y tomate
Kcal: 495,308 prot (g): 21,055 lip (g): 9,269 hc (g): 77,392	Kcal: 612,165 prot (g): 25,08 lip (g): 15,61 hc (g): 83,781	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
		Kcal: 546,026 prot (g): 27,154 lip (g): 12,993 hc (g): 77,08	Kcal: 627,676 prot (g): 20,82 lip (g): 20,455 hc (g): 66,273	Kcal: 622,831 prot (g): 30,332 lip (g): 24,111 hc (g): 63,81
21	22	23	24	25
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones integrales en salsa de queso	Salteado de judías verdes con jamón york
Salmón al horno con eneldo	Tortilla de patata y cebolla al horno	Jamoncitos de pollo asado en salsa de manzana	Merluza en salsa verde (guisante)	Lentejas campesinas
Lechuga y maíz	Lechuga y tomate	Fruta fresca y pan	Lechuga y zanahoria	Yogur y pan
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	
Kcal: 609,579 prot (g): 26,098 lip (g): 21,814 hc (g): 75,179	Kcal: 498,094 prot (g): 13,332 lip (g): 18,815 hc (g): 62,44	Kcal: 605,189 prot (g): 35,611 lip (g): 19,43 hc (g): 65,637	Kcal: 590,541 prot (g): 31,157 lip (g): 16,718 hc (g): 72,325	Kcal: 545,43 prot (g): 27,37 lip (g): 12,249 hc (g): 75,199
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas	Arroz con salsa de tomate		
Lomo adobado al horno	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduras		
Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan		
Kcal: 398,133 prot (g): 16,32 lip (g): 11,855 hc (g): 52,639	Kcal: 589,38 prot (g): 26,379 lip (g): 20,567 hc (g): 64,741	Kcal: 540,876 prot (g): 23,097 lip (g): 14,17 hc (g): 76,897		
05	06	07	08	09

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	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)															
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6		9						14	
			Guarnición	Lechuga y maíz														14	
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Viernes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14	
			Segundo	Coditos a la boloñesa de soja texturizada (se	1							8	9	10	11				
			Guarnición	0															
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11				
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14	
			Guarnición	0															
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)				4	5	6			9					14	
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										14	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14	
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal															
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas con patatas															
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3												
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14	
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										14	
			Guarnición	Lechuga y maíz														14	
		Martes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			3												
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado en salsa de manz															
			Guarnición	0															
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12			
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14	
		Viernes	Primero	Salteado de judías verdes con jamón york	1	2	3						9					14	
			Segundo	Lentejas campesinas	1														
			Guarnición	0															
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Lechuga y maíz														14	
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate				4											
			Segundo	Abadejo en salsa de veduras															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14	
		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; Yogur: leche. 0

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Verduras frescas: no contiene alérgenos; 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														