

Menú Basal

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Macarrones con chorizo	Crema de verduras
			Tortilla francesa	Calamares a la romana
			0	Ensalada de tomate
			Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
			Kcal: 542,2 prot (g): 21,672 lip (g): 22,645 hc (g): 65,152	Kcal: 413,742 prot (g): 23,434 lip (g): 15,198 hc (g): 43,935
12	13	14	15	16
Patatas a la riojana	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate
Caballa en escabeche	Tortilla de patata y cebolla	Cordón bleu de pavo	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	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Kcal: 663,078 prot (g): 25,889 lip (g): 35,846 hc (g): 55,988	Kcal: 515,339 prot (g): 19,458 lip (g): 17,819 hc (g): 63,059	Kcal: 672,793 prot (g): 21,191 lip (g): 31,713 hc (g): 73,855	Kcal: 771,827 prot (g): 27,151 lip (g): 40,132 hc (g): 70,054	Kcal: 432,989 prot (g): 19,124 lip (g): 7,966 hc (g): 69,229
19	20	21	22	23
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de letras	Alubias blancas estofadas	Macarrones napolitana
Lomo en salsa de quesos	Salmón horneado al eneldo	Pollo asado con salsa barbacoa	Tortilla de jamón	Merluza bella aurora
0	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	0
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Kcal: 433,775 prot (g): 22,683 lip (g): 16,701 hc (g): 45,833	Kcal: 507,414 prot (g): 24,401 lip (g): 20,24 hc (g): 52,055	Kcal: 559,035 prot (g): 31,272 lip (g): 20,091 hc (g): 61,761	Kcal: 536,487 prot (g): 25,789 lip (g): 18,862 hc (g): 58,509	Kcal: 489,837 prot (g): 22,634 lip (g): 11,786 hc (g): 70,014
26	27	28	29	30
Lentejas a la hortelana	Arroz a la cubana con chorizo	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Cinta fresca de lomo	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	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Kcal: 435,087 prot (g): 23,9 lip (g): 15,392 hc (g): 50,808	Kcal: 637,578 prot (g): 36,568 lip (g): 24,249 hc (g): 65,731	Kcal: 425,565 prot (g): 24,032 lip (g): 14,857 hc (g): 46,204	Kcal: 771,827 prot (g): 27,151 lip (g): 40,132 hc (g): 70,054	Kcal: 362,509 prot (g): 21,71 lip (g): 9,045 hc (g): 45,703
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	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3						9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y m											11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	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														
			Segundo	Calamares a la romana	1		3		5									14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cordón bleu de pavo	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 estofados														
			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 zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla de jamón	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones napolitana	1								9		11			
			Segundo	Merluza bella aurora														
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	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 en salsa paprika														
			Segundo	Cinta fresca de lomo	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	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3						9					14
			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 y cebolla			3											
				Ensalada de tomate														14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.

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	ALTAMIZOS	SULTOS
					1								9		11			
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	0														