

Menú Basal

IN SITU VALLADOLID
FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas 0 Fruta fresca y pan Kcal: 479,443 prot (g): 30,404 lip (g): 15,464 hc (g): 50,733	Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 469,364 prot (g): 15,019 lip (g): 23,581 hc (g): 46,435	Fabada asturiana Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan Kcal: 880,482 prot (g): 35,023 lip (g): 48,764 hc (g): 70,029	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 518,439 prot (g): 20,042 lip (g): 18,876 hc (g): 62,521	Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry 0 Fruta fresca y pan Kcal: 447,845 prot (g): 20,8 lip (g): 11,085 hc (g): 63,421
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 410,835 prot (g): 12,157 lip (g): 17,706 hc (g): 46,561	Sopa de cocido con fideos Cocido completo 0 Fruta fresca y pan Kcal: 771,827 prot (g): 27,151 lip (g): 40,132 hc (g): 70,054	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Yogur sabor y pan Kcal: 688,953 prot (g): 31,03 lip (g): 25,034 hc (g): 83,305	Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan Kcal: 639,029 prot (g): 35,958 lip (g): 29,855 hc (g): 53,467	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 494,157 prot (g): 24,599 lip (g): 15,474 hc (g): 60,549
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Pollo al chilindrón 0 Yogur sabor y pan Kcal: 536,417 prot (g): 30,133 lip (g): 20,371 hc (g): 56,272	Sopa de letras Filete ruso con tomate 0 Fruta fresca y pan Kcal: 501,492 prot (g): 18,553 lip (g): 15,034 hc (g): 52,384	Garbanzos estofados Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 564,716 prot (g): 23,675 lip (g): 21,173 hc (g): 65,428
23	24	25	26	27
Crema de verduras Tortilla de jamón york y queso rallado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 466,332 prot (g): 23,491 lip (g): 22,306 hc (g): 41,442	Alubias blancas estofadas Abadejo con salsa napolitana 0 Fruta fresca y pan Kcal: 463,858 prot (g): 29,249 lip (g): 8,463 hc (g): 59,331	Brócoli a la gallega Cinta fresca de lomo Ensalada de tomate Yogur sabor y pan Kcal: 498,355 prot (g): 27,606 lip (g): 16,886 hc (g): 55,677	Sopa de cocido con fideos Cocido completo 0 Fruta fresca y pan Kcal: 771,827 prot (g): 27,151 lip (g): 40,132 hc (g): 70,054	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 453,951 prot (g): 19,898 lip (g): 10,988 hc (g): 67,46
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	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	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											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Coditos con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Filete ruso con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Skipper de bacalao														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla de jamón york y queso rallado	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana				4										
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta fresca de lomo	1	2	3						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 a banda					5									
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	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	Contramusto de pollo con salsa de miel y mc											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											

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	ALTRAMUZES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Calamares a la romana	1		3		5									14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14