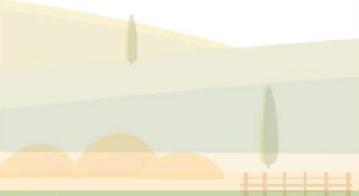


## Menú Basal

IN SITU SEGOVIA

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 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	03 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas 0 Yogur sabor y pan Kcal: 582,196 prot (g): 36,396 lip (g): 19,544 hc (g): 61,873	04 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 504,849 prot (g): 19,978 lip (g): 17,897 hc (g): 61,528	05 Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 482,954 prot (g): 15,083 lip (g): 24,56 hc (g): 47,428	06 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
09 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 422,725 prot (g): 12,217 lip (g): 18,745 hc (g): 47,001	10 Sopa de cocido con fideos Cocido completo 0 Yogur sabor y pan Kcal: 874,58 prot (g): 33,143 lip (g): 44,212 hc (g): 81,194	11 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros 0 Fruta fresca y pan Kcal: 551,19 prot (g): 24,67 lip (g): 17,917 hc (g): 70,886	12 Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 624,548 prot (g): 35,612 lip (g): 29,15 hc (g): 51,908	13 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan Kcal: 585,02 prot (g): 30,531 lip (g): 18,515 hc (g): 71,249
16 	17 	18 Crema de calabacín Hamburguesa con tomate 0 Fruta fresca y pan Kcal: 534,568 prot (g): 18,014 lip (g): 19,871 hc (g): 49,318	19 Garbanzos estofados Buñuelos de bacalao Ensalada de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 627,806 prot (g): 16,449 lip (g): 24,672 hc (g): 79,471	20 Sopa de letras Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan Kcal: 551,661 prot (g): 31,326 lip (g): 19,657 hc (g): 60,779
23 Brócoli a la gallega Cinta fresca de lomo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 382,012 prot (g): 21,55 lip (g): 11,827 hc (g): 43,544	24 Alubias blancas estofadas Abadejo con salsa napolitana 0 Yogur sabor y pan Kcal: 566,611 prot (g): 35,241 lip (g): 12,543 hc (g): 70,471	25 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	26 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	27 Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de tomate Yogur sabor y pan Kcal: 558,404 prot (g): 25,894 lip (g): 15,008 hc (g): 79,153
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.



Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

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	SOIA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primerº	Macarrones con tomate	1								9						
			Segundo	Merluza en salsa de curry		4									11				
			Guarnición	0											11				
		Martes	Primerº	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb															
			Guarnición	0															
		Miércoles	Primerº	Sopa de ave con fideos	1												12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
	Jueves	Jueves	Primerº	Crema de calabaza															
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3						9					14	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Viernes	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	
Semana 2	Semana 2	Lunes	Primerº	Judías verdes al ajoarriero															
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														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	0															
	Jueves	Jueves	Primerº	Patatas guisadas con bacon													9		
			Segundo	Escalope de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Viernes	Primerº	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Tortilla francesa									3						
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
Semana 3	Semana 3	Lunes	Primerº	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	0															
		Martes	Primerº	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	0															
		Miércoles	Primerº	Crema de calabacín														14	
			Segundo	Hamburguesa con tomate	1	2	3						9						
			Guarnición	0															
	Jueves	Jueves	Primerº	Garbanzos estofados														14	
			Segundo	Buñuelos de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Viernes	Primerº	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12			
			Segundo	Pollo al chilindrón															
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
Semana 4	Semana 4	Lunes	Primerº	Brócoli a la gallega														14	
			Segundo	Cinta fresca de lomo	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	Crema de verduras															
			Segundo	Tortilla de jamón york y queso rallado	1	2	3						9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
	Jueves	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															
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil									4						
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
Semana 5	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															

## 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	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOIA	SESAMO	MOSTAZA	ALHO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														