

## Menú Basal

IN SITU SEGOVIA

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Macarrones con tomate	Lentejas estofadas	Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Fabada asturiana
Merluza en salsa de curry	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas	Tortilla de patata y cebolla	Albóndigas mixtas en salsa	Skipper de bacalao
0	0	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
Kcal: 447,845 prot (g): 20,8 lip (g): 11,085 hc (g): 63,421	Kcal: 582,196 prot (g): 36,396 lip (g): 19,544 hc (g): 61,873	Kcal: 504,849 prot (g): 19,978 lip (g): 17,897 hc (g): 61,528	Kcal: 482,954 prot (g): 15,083 lip (g): 24,56 hc (g): 47,428	Kcal: 880,482 prot (g): 35,023 lip (g): 48,764 hc (g): 70,029
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	Alubias blancas estofadas
Calamares a la romana	Cocido completo	Merluza en salsa de puerros	Escalope de pollo al horno	Tortilla francesa
Lechuga y zanahoria	0	0	Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
Kcal: 422,725 prot (g): 12,217 lip (g): 18,745 hc (g): 47,001	Kcal: 874,58 prot (g): 33,143 lip (g): 44,212 hc (g): 81,194	Kcal: 551,19 prot (g): 24,67 lip (g): 17,917 hc (g): 70,886	Kcal: 624,548 prot (g): 35,612 lip (g): 29,15 hc (g): 51,908	Kcal: 585,02 prot (g): 30,531 lip (g): 18,515 hc (g): 71,249
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Sopa de letras
		Hamburguesa con tomate	Buñuelos de bacalao	Pollo al chilindrón
		0	Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
		Kcal: 534,568 prot (g): 18,014 lip (g): 19,871 hc (g): 49,318	Kcal: 627,806 prot (g): 16,449 lip (g): 24,672 hc (g): 79,471	Kcal: 551,661 prot (g): 31,326 lip (g): 19,657 hc (g): 60,779
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega	Alubias blancas estofadas	Crema de verduras	Sopa de cocido con fideos	Arroz a banda
Cinta fresca de lomo	Abadejo con salsa napolitana	Tortilla de jamón york y queso rallado	Cocido completo	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga	0	Ensalada de lechuga	0	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
Kcal: 382,012 prot (g): 21,55 lip (g): 11,827 hc (g): 43,544	Kcal: 566,611 prot (g): 35,241 lip (g): 12,543 hc (g): 70,471	Kcal: 466,332 prot (g): 23,491 lip (g): 22,306 hc (g): 41,442	Kcal: 771,827 prot (g): 27,151 lip (g): 40,132 hc (g): 70,054	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.

## 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



carne



Huevo



Pescado



Pasta/Arroz



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	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	0														
		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	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	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	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	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Hamburguesa con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Buñuelos de bacalao														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Viernes	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	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	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	Ensalada de tomate														14
	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: no contiene 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														