

Menú Basal

IN SITU SEGOVIA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla)	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan Kcal: 647,794 prot (g): 34,697 lip (g): 25,736 hc (g): 66,24
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) Fruta fresca y pan Kcal: 677,368 prot (g): 20,04 lip (g): 18,361 hc (g): 99,003	Arroz a la zamorana (panceta y tocino) Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 682,863 prot (g): 23,915 lip (g): 28,685 hc (g): 78,598	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 648,284 prot (g): 21,595 lip (g): 20,054 hc (g): 84,032	Fruta fresca y pan integral Kcal: 594,743 prot (g): 22,412 lip (g): 18,63 hc (g): 76,114 Crema de verduras (menestra) Salchichas de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 642,029 prot (g): 24,717 lip (g): 28,854 hc (g): 66,922	Yogur y pan Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga iceberg Yogur y pan Kcal: 576,412 prot (g): 33,568 lip (g): 16,229 hc (g): 69,993
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 524,941 prot (g): 23,064 lip (g): 9,924 hc (g): 80,71	Lentejas estofadas con verduras (judía, bereniena, zanahoria) Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan Kcal: 614,662 prot (g): 28,628 lip (g): 22,648 hc (g): 68,623	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 541,58 prot (g): 20,391 lip (g): 14,291 hc (g): 78,768	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) Yogur y pan Kcal: 679,016 prot (g): 27,902 lip (g): 22,359 hc (g): 85,476
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas Fruta fresca y pan Kcal: 542,674 prot (g): 21,806 lip (g): 8,814 hc (g): 86,121	Crema de verduras (menestra) Pollo asado con salsa barbacoa Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral Kcal: 532,725 prot (g): 31,27 lip (g): 21,103 hc (g): 51,106	Macarrones integrales con salsa de tomate Delicias de merluza Lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 663,439 prot (g): 19,556 lip (g): 20,98 hc (g): 93,893	Garbanzos estofados Tortilla de patata y calabacín horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 610,271 prot (g): 19,825 lip (g): 20,218 hc (g): 77,684	Arroz tres delicias (tortilla, guisante, jamón york) Atún en salsa de tomate Yogur y pan Kcal: 733,543 prot (g): 33,58 lip (g): 26,125 hc (g): 89,372
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (judía, bereniena, zanahoria) Tortilla francesa plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 624,395 prot (g): 29,015 lip (g): 22,808 hc (g): 70,05	Arroz con pollo Merluza al horno a la crema con finas hierbas y guisantes (bechamel) Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 601,965 prot (g): 27,395 lip (g): 14,272 hc (g): 85,66	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) Fruta fresca y pan Kcal: 602,343 prot (g): 22,332 lip (g): 18,47 hc (g): 79,714	Menestra de verduras salteadas Filete ruso mixto con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 632,666 prot (g): 25,051 lip (g): 21,305 hc (g): 63,301	

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	0																
		Martes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	0																
		Miércoles	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	0																
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa torr	1									9		11				
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1		2	3						9		10	11	12		
			Guarnición	0																
		Martes	Primero	Arroz a la zamorana (panceta y tocino)																
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)					4											
			Guarnición	Lechuga y maíz																14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (tome																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Semana 3	Lunes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	0																
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika																
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sal:	1									8	9	10	11			
			Guarnición	0																
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (judía, bere	1															14
			Segundo	Tortilla francesa plancha				3												
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Semana 4	Lunes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	0																
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)																
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1		2	3						9			11	12		14
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9		11			
			Segundo	Delicias de merluza	1		2	3	4	5	6			9						14
			Guarnición	Lechuga y maíz																14
	Semana 5	Lunes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	0																
		Martes	Primero	Arroz con pollo																
			Segundo	Merluza al horno a la crema con finas hierba	1		2		4											
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1										9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1		2	3							9					14
			Guarnición	0																
	Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Filete ruso mixto con salsa de tomate	1		2	3							9					14	

Pan blanco/integral: gluten: Fruta fresca: no contiene alérgenos: Verduras: Leche: Huevos: Pescado: Moluscos: Crustáceos: Cacaos: Frutos cáscara: Soja: Sesamo: Mostaza: Ajo: Altramuzes: Sulfitos:

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														