

## Menú Basal

IN SITU SEGOVIA  
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Macarrones con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 563,62 prot (g): 21,976 lip (g): 24,703 hc (g): 65,438	Alubias pintas con arroz Calamares a la romana Ensalada de tomate Yogur sabor y pan Kcal: 601,386 prot (g): 32,637 lip (g): 19,294 hc (g): 68,422
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 454,409 prot (g): 19,428 lip (g): 10,024 hc (g): 69,515	Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan Kcal: 618,092 prot (g): 25,45 lip (g): 21,899 hc (g): 74,199	Crema de zanahoria Cordón bleu de pavo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 570,04 prot (g): 15,199 lip (g): 27,633 hc (g): 62,715	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	Patatas a la riojana Limanda a la romana 0 Yogur sabor y pan Kcal: 667,662 prot (g): 32,571 lip (g): 30,662 hc (g): 63,329
19	20	21	22	23
Macarrones napolitana Merluza en salsa verde 0 Fruta fresca y pan Kcal: 459,455 prot (g): 21,998 lip (g): 10,206 hc (g): 66,37	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan Kcal: 596,577 prot (g): 30,329 lip (g): 23,341 hc (g): 62,202	Sopa de ave con lluvia Pollo asado con salsa barbacoa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan Kcal: 461,64 prot (g): 25,101 lip (g): 15,992 hc (g): 52,256	Alubias blancas estofadas Huevos duros con salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 568,877 prot (g): 25,203 lip (g): 21,921 hc (g): 59,092	Crema de calabaza Limanda a la andaluza 0 Yogur sabor y pan Kcal: 454,158 prot (g): 26,669 lip (g): 14,991 hc (g): 51,443
26	27	28	29	30
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 435,067 prot (g): 23,9 lip (g): 15,392 hc (g): 50,808	Arroz con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan Kcal: 704,275 prot (g): 20,535 lip (g): 22,882 hc (g): 102,123	Coliflor en salsa paprika Cinta fresca de lomo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 322,812 prot (g): 18,04 lip (g): 10,777 hc (g): 35,064	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	Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos 0 Yogur sabor y pan Kcal: 443,067 prot (g): 24,292 lip (g): 12,611 hc (g): 56,057
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.



## 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

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne
 Pescado	 Pescado
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo

  

 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	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOIA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primer	Crema de verduras														
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	3						9				14	
			Guarnición	Lechuga y tomate													14	
		Martes	Primer	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3						9				14	
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mc											11		14	
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primer	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	0														
	Jueves	Jueves	Primer	Macarrones con chorizo	1	2	3						9	11			14	
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Viernes	Primer	Alubias pintas con arroz	1													
			Segundo	Calamares a la romana		3		5									14	
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
Semana 2	Lunes	Lunes	Primer	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Martes	Primer	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Miércoles	Primer	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cordón bleu de pavo	1	2	3	4	5	6			9				14	
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
	Jueves	Jueves	Primer	Sopa de cocido con fideos	1								9	11				
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9				14	
			Guarnición	0														
		Viernes	Primer	Patatas a la riojana	1	2	3						9				14	
			Segundo	Limanda a la romana	1		3	4										
			Guarnición	0														
Semana 3	Lunes	Lunes	Primer	Macarrones napolitana	1								9	11				
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	0														
		Martes	Primer	Garbanzos estofados														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Miércoles	Primer	Sopa de ave con lluvia	1								9	11				
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9	11	12		14	
			Guarnición	Patata panadera al horno														
	Jueves	Jueves	Primer	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
		Viernes	Primer	Crema de calabaza														
			Segundo	Limanda a la andaluza	1		4											
			Guarnición	0														
Semana 4	Lunes	Lunes	Primer	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
		Martes	Primer	Arroz con verduras													14	
			Segundo	Varitas de merluza	1	2	3	4	5	6			9				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Miércoles	Primer	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta fresca de lomo	1	2	3						9				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
	Jueves	Jueves	Primer	Sopa de cocido con fideos	1								9	11				
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9				14	
			Guarnición	0														
		Viernes	Primer	Crema de calabacín														
			Segundo	Fogonero en salsa de pimientos				4										
			Guarnición	0														
Semana 5	Lunes	Lunes	Primer	Macarrones con tomate	1								9	11				
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4										
			Guarnición	0														
		Martes	Primer	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primer	Sopa de ave con fideos	1									12				
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
	Jueves	Jueves	Primer	Crema de calabaza														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3						9				14	
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yoghurt: 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	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		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	