

## Menú Basal

IN SITU SEGOVIA  
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Macarrones con chorizo	Alubias pintas con arroz
			Tortilla francesa	Calamares a la romana
			Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate
			Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
			Kcal: 563,62 prot (g): 21,976 lip (g): 24,703 hc (g): 65,438	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	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Patatas a la riojana
Merluza en salsa verde	Tortilla de patata y cebolla	Cordón bleu de pavo	Cocido completo	Limanda a la romana
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	0	0
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
Kcal: 454,409 prot (g): 19,428 lip (g): 10,024 hc (g): 69,515	Kcal: 618,092 prot (g): 25,45 lip (g): 21,899 hc (g): 74,199	Kcal: 570,04 prot (g): 15,199 lip (g): 27,633 hc (g): 62,715	Kcal: 771,827 prot (g): 27,151 lip (g): 40,132 hc (g): 70,054	Kcal: 667,662 prot (g): 32,571 lip (g): 30,662 hc (g): 63,329
19	20	21	22	23
Macarrones napolitana	Garbanzos estofados	Sopa de ave con lluvia	Alubias blancas estofadas	Crema de calabaza
Merluza en salsa verde	Salmón horneado al eneldo	Pollo asado con salsa barbacoa	Huevos duros con salsa de tomate	Limanda a la andaluza
0	Ensalada de lechuga	Patata panadera al horno	Ensalada de tomate	0
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
Kcal: 459,455 prot (g): 21,998 lip (g): 10,206 hc (g): 66,37	Kcal: 596,577 prot (g): 30,329 lip (g): 23,341 hc (g): 62,202	Kcal: 461,64 prot (g): 25,101 lip (g): 15,992 hc (g): 52,256	Kcal: 568,877 prot (g): 25,203 lip (g): 21,921 hc (g): 59,092	Kcal: 454,158 prot (g): 26,669 lip (g): 14,991 hc (g): 51,443
26	27	28	29	30
Lentejas a la hortelana	Arroz con verduras	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Varitas de merluza	Cinta fresca de lomo	Cocido completo	Fogonero en salsa de pimientos
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	0	0
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
Kcal: 435,087 prot (g): 23,9 lip (g): 15,392 hc (g): 50,808	Kcal: 704,275 prot (g): 20,535 lip (g): 22,882 hc (g): 102,123	Kcal: 322,812 prot (g): 18,04 lip (g): 10,777 hc (g): 35,064	Kcal: 771,827 prot (g): 27,151 lip (g): 40,132 hc (g): 70,054	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.

## 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	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			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	Contramuslo de pollo con salsa de miel y m											11			14
			Guarnición	0														
		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											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Calamares a la romana	1		3		5									14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cordón bleu de pavo	1	2	3	4	5	6			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	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Limanda a la romana	1		3	4										
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones napolitana	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	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	Primero	Alubias blancas estofadas			3											
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Limanda a la andaluza	1			4										
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con verduras														14
			Segundo	Varitas de merluza	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta fresca de lomo	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	Crema de calabacín														
			Segundo	Fogonero en salsa de pimientos				4										
			Guarnición	0														
	Semana 5	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
		Viernes	Primero	Ensalada de tomate														14
			Segundo	Ensalada de tomate														14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yema de huevo: no contiene 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	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMIZUCES	SULFITOS
					1	2	3						9					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