

Menú Basal

IN SITU SEGOVIA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Crema de calabaza
		Calamares a la romana fritos	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
		Lechuga y maíz	Lechuga iceberg	Lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
		Kcal: 577,596 prot (g): 23,758 lip (g): 15,444 hc (g): 83,595	Kcal: 640,181 prot (g): 22,128 lip (g): 20,271 hc (g): 80,291	Kcal: 499,106 prot (g): 27,783 lip (g): 20,285 hc (g): 48,529
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos integrales	Paella mixta (pollo, marisco)	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria)
Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate	Cocido completo	Limanda en salsa de puerros	Hamburguesa mixta horno/plancha	Tortilla francesa plancha
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	Lechuga y tomate
Kcal: 556,921 prot (g): 24,972 lip (g): 9,944 hc (g): 87,112	Kcal: 594,743 prot (g): 22,412 lip (g): 18,63 hc (g): 76,114	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
		Kcal: 578,14 prot (g): 27,609 lip (g): 13,613 hc (g): 83,447	Kcal: 619,066 prot (g): 20,347 lip (g): 21,287 hc (g): 62,861	Kcal: 678,51 prot (g): 31,846 lip (g): 25,142 hc (g): 73,309
21	22	23	24	25
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones integrales en salsa de queso	Salteado de judías verdes con jamón york
Salmón al horno con eneldo	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamoncitos de pollo asados con salsa de manzana	Merluza en salsa verde	Lentejas campesinas
Lechuga y maíz	Lechuga y tomate	Fruta fresca y pan	Lechuga y zanahoria	Yogur y pan
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	
Kcal: 645,792 prot (g): 27,168 lip (g): 21,963 hc (g): 82,779	Kcal: 487,972 prot (g): 13,098 lip (g): 18,804 hc (g): 60,358	Kcal: 633,155 prot (g): 35,901 lip (g): 20,325 hc (g): 70,687	Kcal: 576,319 prot (g): 28,429 lip (g): 18,311 hc (g): 68,905	Kcal: 556,13 prot (g): 25,848 lip (g): 12,879 hc (g): 78,836
28	29	30	01	02
Brócoli a la gallega (patata, pimentón)	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Arroz con salsa de tomate		
Lomo al horno	Tortilla francesa plancha	Palometa en salsa de verduras		
Lechuga y maíz	Lechuga iceberg	Lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan		
Kcal: 450,708 prot (g): 23,025 lip (g): 13,174 hc (g): 55,632	Kcal: 594,601 prot (g): 26,753 lip (g): 21,508 hc (g): 63,916	Kcal: 597,947 prot (g): 23,689 lip (g): 16,851 hc (g): 84,497		
05	06	07	08	09

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	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)														
			Segundo	Calamares a la romana fritos	1		3		5									14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sal	1							8	9	10	11			
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Limanda en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zana														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con salsa de ma														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Salteado de judías verdes con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Lomo al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Palometa en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 5	Viernes	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														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yema de huevo: no contiene alérgenos; 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														