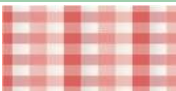


Menú Basal

IN SITU SEGOVIA

Abril 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Macarrones integrales con salsa de tomate	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Paella de verduras (menestra)	Lentejas estofadas con verduras (menestra)
	Hamburguesa mixta horno/plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Merluza en salsa verde (guisante)	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
	Lechuga iceberg	Tomate aliñado	0	Lechuga iceberg
	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
	Kcal: 656,858 prot (g): 22,987 lip (g): 21,518 hc (g): 68,641	Kcal: 660,183 prot (g): 22,274 lip (g): 20,154 hc (g): 86,384	Kcal: 513,677 prot (g): 21,622 lip (g): 9,29 hc (g): 81,73	Kcal: 724,582 prot (g): 44,761 lip (g): 25,83 hc (g): 74,292
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz integral con salsa de tomate y pisto	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias estofadas con calabaza
Calamares a la romana fritos	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)	Tortilla francesa plancha	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	Boloñesa vegetal con patatas
Lechuga iceberg	0	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	0
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
Kcal: 480,717 prot (g): 24,365 lip (g): 15,167 hc (g): 57,105	Kcal: 500,591 prot (g): 20,906 lip (g): 4,815 hc (g): 85,433	Kcal: 598,112 prot (g): 20,411 lip (g): 22,091 hc (g): 76,835	Kcal: 505,323 prot (g): 25,184 lip (g): 12,399 hc (g): 67,413	Kcal: 698,751 prot (g): 42,493 lip (g): 15,78 hc (g): 89,028
20	21	22	23	24
Sopa de letras	Arroz integral con salsa de tomate	Menestra de verduras salteadas		
Tortilla de patata y calabacín horno	Garbanzos con pimiento y maíz	Filete ruso mixto con salsa de tomate		
Lechuga iceberg	0	Patatas dado fritas		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan		
Kcal: 497,054 prot (g): 13,214 lip (g): 14,085 hc (g): 74,555	Kcal: 632,752 prot (g): 18,884 lip (g): 13,328 hc (g): 100,904	Kcal: 641,641 prot (g): 24,144 lip (g): 23,976 hc (g): 61,887		
27	28	29	30	01
Brócoli a la gallega (patata, pimentón)	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Crema de verduras (menestra)	Sopa de cocido con fideos integrales	
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Salmón al horno con eneldo	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)	
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	Lechuga iceberg	0	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	
Kcal: 545,44 prot (g): 35,379 lip (g): 20,535 hc (g): 50,382	Kcal: 600,728 prot (g): 26,86 lip (g): 21,519 hc (g): 65,168	Kcal: 486,589 prot (g): 22,955 lip (g): 18,965 hc (g): 53,734	Kcal: 502,91 prot (g): 21,472 lip (g): 5,149 hc (g): 83,677	
04	05	06	07	08
				

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	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)														
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamares a la romana fritos	1		3		5									14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1			4										14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza														
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1							8	9	10				
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Filete ruso mixto con salsa de tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras (menestra)														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	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; Carne: 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														