

Menú Basal

IN SITU VALLADOLID
MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Alubias pintas con arroz	Judías verdes salteadas con bacon	Lentejas estofadas	Macarrones con chorizo	Crema de verduras
Hamburguesa mixta al horno	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Calamares a la romana
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	0	0	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Kcal: 585,033 prot (g): 22,998 lip (g): 18,323 hc (g): 57,201	Kcal: 468,056 prot (g): 27,748 lip (g): 22,991 hc (g): 34,473	Kcal: 533,684 prot (g): 35,659 lip (g): 12,655 hc (g): 65,133	Kcal: 542,2 prot (g): 21,672 lip (g): 22,645 hc (g): 65,152	Kcal: 413,742 prot (g): 23,434 lip (g): 15,198 hc (g): 43,935
09	10	11	12	13
Patatas a la riojana	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate
Caballa en escabeche	Tortilla de patata y cebolla	Cordón bleu de pavo	Cocido completo	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	0	0
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Kcal: 663,078 prot (g): 25,889 lip (g): 35,846 hc (g): 55,988	Kcal: 515,339 prot (g): 19,458 lip (g): 17,819 hc (g): 63,059	Kcal: 672,793 prot (g): 21,191 lip (g): 31,713 hc (g): 73,855	Kcal: 771,827 prot (g): 27,151 lip (g): 40,132 hc (g): 70,054	Kcal: 432,989 prot (g): 19,124 lip (g): 7,966 hc (g): 69,229
16	17	18	19	20
Lentejas estofadas	Crema de calabaza	Fabada asturiana	Sopa de ave con fideos	Macarrones con tomate
Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas	Albóndigas mixtas en salsa	Skipper de bacalao	Tortilla de patata y cebolla	Merluza en salsa de curry
0	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	0
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Kcal: 479,443 prot (g): 30,404 lip (g): 15,464 hc (g): 50,733	Kcal: 469,364 prot (g): 15,019 lip (g): 23,581 hc (g): 46,435	Kcal: 880,482 prot (g): 35,023 lip (g): 48,764 hc (g): 70,029	Kcal: 518,439 prot (g): 20,042 lip (g): 18,876 hc (g): 62,521	Kcal: 447,845 prot (g): 20,8 lip (g): 11,085 hc (g): 63,421
23	24	25	26	27
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	
Calamares a la romana	Cocido completo	Merluza en salsa de puerros	Escalope de pollo al horno	
Ensalada de lechuga	0	Ensalada de tomate	Pisto de verduras	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	
Kcal: 410,835 prot (g): 12,157 lip (g): 17,706 hc (g): 46,561	Kcal: 771,827 prot (g): 27,151 lip (g): 40,132 hc (g): 70,054	Kcal: 688,953 prot (g): 31,03 lip (g): 25,034 hc (g): 83,305	Kcal: 639,029 prot (g): 35,958 lip (g): 29,855 hc (g): 53,467	
30	31	01	02	03

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	Alubias pintas con arroz														
			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	Ensalada de lechuga														14
		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	0														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Calamares a la romana	1		3		5									14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4										14
			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	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	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
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry														
			Guarnición	0														
		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Lunes	Primero	Coditos con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 6	Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Filete ruso con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: 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	ALTRAMUZES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14