

# Menú Basal

IN SITU VALLADOLID  
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 435,087 prot (g): 23,9 lip (g): 15,392 hc (g): 50,808	02 Arroz a la cubana con chorizo Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 637,578 prot (g): 36,568 lip (g): 24,249 hc (g): 65,731	03 Coliflor en salsa paprika Cinta fresca de lomo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan Kcal: 425,565 prot (g): 24,032 lip (g): 14,857 hc (g): 46,204	04 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	05 Crema de calabacín Merluza a la siciliana 0 Fruta fresca y pan Kcal: 362,509 prot (g): 21,71 lip (g): 9,045 hc (g): 45,703
08  Festivo	09 Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 469,364 prot (g): 15,019 lip (g): 23,581 hc (g): 46,435	10 Fabada asturiana Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan Kcal: 880,482 prot (g): 35,023 lip (g): 48,764 hc (g): 70,029	11 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 518,439 prot (g): 20,042 lip (g): 18,876 hc (g): 62,521	12 Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry 0 Fruta fresca y pan Kcal: 447,845 prot (g): 20,8 lip (g): 11,085 hc (g): 63,421
15 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 410,835 prot (g): 12,157 lip (g): 17,706 hc (g): 46,561	16 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	17 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Yogur sabor y pan Kcal: 688,953 prot (g): 31,03 lip (g): 25,034 hc (g): 83,305	18 Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan Kcal: 639,029 prot (g): 35,958 lip (g): 29,855 hc (g): 53,467	19 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 494,157 prot (g): 24,599 lip (g): 15,474 hc (g): 60,549
22  Vacaciones	23  Vacaciones	24  Vacaciones	25  Navidad	26  Vacaciones
29  Vacaciones	30  Vacaciones	31  Vacaciones	01  Vacaciones	02  Vacaciones

# 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	>		Huevo
	Legumbres	>		Verdura
	carne	>		Huevo

## 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	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAHUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana con chorizo	1	2	3											14
			Segundo	Abadejo a la marinera			4	5	6									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta fresca de lomo	1	2	3											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	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			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
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9			11		
			Segundo	Merluza en salsa de curry			4						11					
			Guarnición	0														
	Semana 3	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
		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														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con tomate	1								9			11		
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		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														
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla de jamón york y queso rallado	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas							4							
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														
			Segundo	Cinta fresca de lomo	1	2	3						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 a banda							5							
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil			4											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14