

Menú Basal

IN SITU SEGOVIA
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana	Arroz con verduras	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Varitas de merluza	Lomo adobado a la plancha	Cocido completo	Fogonero en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga	0	Patata panadera al horno	0	0
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan
Kcal: 421,497 prot (g): 23,836 lip (g): 14,413 hc (g): 49,815	Kcal: 580,102 prot (g): 14,239 lip (g): 16,744 hc (g): 90,697	Kcal: 396,679 prot (g): 22,407 lip (g): 12,566 hc (g): 44,82	Kcal: 874,58 prot (g): 33,143 lip (g): 44,212 hc (g): 81,194	Kcal: 340,314 prot (g): 18,3 lip (g): 8,531 hc (g): 44,917
08	09	10	11	12
	Lentejas estofadas	Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Fabada asturiana
FESTIVO	Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas	Tortilla de patata y cebolla	Albóndigas mixtas en salsa	Skipper de bacalao
	0	Ensalada de lechuga	0	Ensalada de lechuga
	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
	Kcal: 479,443 prot (g): 30,404 lip (g): 15,464 hc (g): 50,733	Kcal: 504,849 prot (g): 19,978 lip (g): 17,897 hc (g): 61,528	Kcal: 447,944 prot (g): 14,715 lip (g): 21,523 hc (g): 46,149	Kcal: 880,482 prot (g): 35,023 lip (g): 48,764 hc (g): 70,029
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajorriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	Alubias blancas estofadas
Calamares a la romana	Cocido completo	Merluza en salsa de puerros	Escalope de pollo al horno	Tortilla francesa
Mahonesa	0	0	Ensalada mixta	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Kcal: 533,015 prot (g): 12,213 lip (g): 31,428 hc (g): 46,295	Kcal: 874,58 prot (g): 33,143 lip (g): 44,212 hc (g): 81,194	Kcal: 551,19 prot (g): 24,67 lip (g): 17,917 hc (g): 70,886	Kcal: 683,574 prot (g): 39,896 lip (g): 33,116 hc (g): 53,095	Kcal: 482,267 prot (g): 24,539 lip (g): 14,435 hc (g): 60,109
22	23	24	25	26
				
VACACIONES			NAVIDAD	
29	30	31	01	02
				

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	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Arroz con verduras														14
			Segundo	Varitas de merluza	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Lomo adobado a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		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 2	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
			Guarnición	0														
		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
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Mahonesa			3						9					
		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	0														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada mixta				4										14
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza a la crema	1	2		4					9	10	11	12		
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Garbanzos con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Buñuelos de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con letras	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Filete ruso con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli con patatas y pimentón														14
			Segundo	Lomo adobado a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana				4										
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla de jamón	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

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	Arroz a banda					5									
			Segundo	Filete de merluza empanado	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14