

Menú Basal

IN SITU SEGOVIA

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de verduras	Judías verdes salteadas con bacon	Lentejas estofadas	Macarrones con chorizo	Alubias pintas estofadas con arroz
Hamburguesa mixta al horno	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza	Abadejo en salsa de puerros	Huevos cocidos con bechamel gratinados	Calamares a la romana fritos
Lechuga y tomate	0	0	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
Kcal: 500,142 prot (g): 19,787 lip (g): 18,307 hc (g): 43,854	Kcal: 549,389 prot (g): 33,436 lip (g): 25,013 hc (g): 45,327	Kcal: 430,931 prot (g): 29,667 lip (g): 8,575 hc (g): 53,993	Kcal: 691,225 prot (g): 26,703 lip (g): 34,045 hc (g): 66,997	Kcal: 601,886 prot (g): 21,783 lip (g): 23,033 hc (g): 70,822
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Patatas a la riojana
Merluza en salsa verde con guisantes	Tortilla de patata y cebolla	Cordón bleu de pavo frito	Cocido completo estofado	Limanda a la romana frita
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	0	0
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
Kcal: 454,409 prot (g): 19,428 lip (g): 10,024 hc (g): 69,515	Kcal: 618,092 prot (g): 25,45 lip (g): 21,899 hc (g): 74,199	Kcal: 570,04 prot (g): 15,199 lip (g): 27,633 hc (g): 62,715	Kcal: 771,827 prot (g): 27,151 lip (g): 40,132 hc (g): 70,054	Kcal: 667,662 prot (g): 32,571 lip (g): 30,662 hc (g): 63,329
16	17	18	19	20
Macarrones napolitana	Garbanzos estofados	Sopa de ave con lluvia	Alubias blancas estofadas	Crema de calabaza
Merluza en salsa verde con guisantes	Cinta fresca de lomo	Pollo asado con salsa barbacoa	Huevos duros con salsa de tomate	Limanda a la andaluza frita
0	Ensalada de lechuga	Patata panadera al horno	0	0
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
Kcal: 459,455 prot (g): 21,998 lip (g): 10,206 hc (g): 66,37	Kcal: 557,999 prot (g): 28,677 lip (g): 17,486 hc (g): 67,478	Kcal: 461,64 prot (g): 25,101 lip (g): 15,992 hc (g): 52,256	Kcal: 533,867 prot (g): 24,835 lip (g): 18,884 hc (g): 57,813	Kcal: 454,158 prot (g): 26,669 lip (g): 14,991 hc (g): 51,443
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz con verduras	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos	
Filete de cerdo horno/plancha	Varitas de merluza fritas	Albóndigas mixtas en salsa	Pechuga de pollo empanada frita	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Patatas fritas	
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
Kcal: 596,007 prot (g): 27,89 lip (g): 30,839 hc (g): 47,808	Kcal: 704,275 prot (g): 20,535 lip (g): 22,882 hc (g): 102,123	Kcal: 455,771 prot (g): 17,424 lip (g): 23,666 hc (g): 39,51	Kcal: 570,167 prot (g): 35,953 lip (g): 19,978 hc (g): 59,353	
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	Crema de verduras														
			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	0														
		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	Huevos cocidos con bechamel gratinados	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas con arroz														
			Segundo	Calamares a la romana fritos	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate				4										
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			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 frito	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 estofado	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Limanda a la romana frita	1		3	4										
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones napolitana	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Cinta fresca de lomo	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con lluvia	1								9		11			
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas			3											
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Limanda a la andaluza frita	1			4										
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con verduras														14
			Segundo	Varitas de merluza fritas	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Pechuga de pollo empanada frita	1		3											
			Guarnición	Patatas fritas														
		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; 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	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														