

Menú Basal

IN SITU VALLADOLID

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduras	Crema de calabaza
		Calamares a la romana	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
		Kcal: 593,713 prot (g): 13,535 lip (g): 20,324 hc (g): 86,744	Kcal: 630,657 prot (g): 21,742 lip (g): 18,325 hc (g): 82,49	Kcal: 558,922 prot (g): 30,193 lip (g): 20,903 hc (g): 59,291
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos integrales	Paella mixta (pollo, marisco)	Patatas estofadas con verduras	Alubias pintas estofadas
Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate	Cocido completo	Abadejo en salsa de puerros	Hamburguesa mixta horno/plancha	Tortilla francesa
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Kcal: 511,02 prot (g): 19,696 lip (g): 8,932 hc (g): 83,39	Kcal: 737,257 prot (g): 25,128 lip (g): 31,268 hc (g): 80,167	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
		Kcal: 637,202 prot (g): 32,107 lip (g): 16,435 hc (g): 88,547	Kcal: 601,932 prot (g): 19,64 lip (g): 19,681 hc (g): 64,105	Kcal: 566,81 prot (g): 25,19 lip (g): 20,287 hc (g): 62,761
21	22	23	24	25
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones integrales en salsa de queso	Salteado de judías verdes con jamón york
Salmón horneado al eneldo	Tortilla de patata y cebolla horno	Pollo en salsa de manzana	Merluza en salsa verde	Lentejas campesinas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	Yogur y pan	Ensalada de lechuga y zanahoria	Fruta fresca y pan
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral		Fruta fresca y pan integral	
Kcal: 609,515 prot (g): 24,491 lip (g): 20,686 hc (g): 80,153	Kcal: 535,999 prot (g): 14,27 lip (g): 18,795 hc (g): 70,721	Kcal: 729,717 prot (g): 43,449 lip (g): 24,859 hc (g): 78,111	Kcal: 603,437 prot (g): 29,947 lip (g): 20,391 hc (g): 69,486	Kcal: 491,798 prot (g): 22,604 lip (g): 7,451 hc (g): 76,42
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas con verduras	Arroz con salsa de tomate		
Lomo al horno	Tortilla francesa	Abadejo en salsa de verduras		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan		
Kcal: 462,81 prot (g): 18,177 lip (g): 11,972 hc (g): 66,846	Kcal: 574,829 prot (g): 26,204 lip (g): 19,743 hc (g): 63,504	Kcal: 614,251 prot (g): 29,308 lip (g): 15,258 hc (g): 88,274		
05	06	07	08	09

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

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.

Pan blanco/integral: gluten: Fruta fresca: no contiene alérgenos: Yogur de leche.

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														