

## Menú Basal

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

| LUNES                                                         | MARTES                                                        | MIÉRCOLES                                                     | JUEVES                                                        | VIERNES                                                        |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 02                                                            | 03                                                            | 04                                                            | 05                                                            | 06                                                             |
|                                                               | Crema de calabaza                                             | Alubias blancas estofadas                                     | Lentejas estofadas con zanahoria                              | Macarrones integrales con tomate y chorizo                     |
|                                                               | Tortilla de patata y cebolla horno                            | Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas                 | Merluza guisada a la marinera (marisco)                       | Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra)          |
|                                                               | Ensalada de lechuga                                           | Ensalada de lechuga y maíz                                    | Patatas dado al horno                                         |                                                                |
|                                                               | Fruta fresca y pan integral                                   | Yogur y pan                                                   | Fruta fresca y pan integral                                   | Fruta fresca y pan                                             |
|                                                               | Kcal: 531,148 prot (g): 14,418 lip (g): 17,817 hc (g): 71,317 | Kcal: 740,577 prot (g): 43,294 lip (g): 25,396 hc (g): 77,101 | Kcal: 564,18 prot (g): 30,113 lip (g): 12,763 hc (g): 75,208  | Kcal: 783,696 prot (g): 21,033 lip (g): 27,918 hc (g): 104,651 |
| 09                                                            | 10                                                            | 11                                                            | 12                                                            | 13                                                             |
| 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                                  | Cocido completo                                               | Abadejo en salsa de puerros                                   | Hamburguesa mixta horno/plancha                               | Tortilla francesa                                              |
|                                                               |                                                               | Ensalada de lechuga y maíz                                    | Ensalada de lechuga                                           | Ensalada de lechuga y tomate                                   |
| Fruta fresca y pan                                            | Fruta fresca y pan integral                                   | Yogur y pan                                                   | Fruta fresca y pan integral                                   | Fruta fresca y pan                                             |
| 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 | Kcal: 642,675 prot (g): 32,314 lip (g): 16,531 hc (g): 89,422 | 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    |
| 16                                                            | 17                                                            | 18                                                            | 19                                                            | 20                                                             |
| Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)             | Crema de calabacín                                            | Garbanzos estofados                                           | Macarrones integrales al pomodoro                             | Salteado de judías verdes con jamón york                       |
| Salmón horneado al eneldo                                     | Tortilla de patata y calabacín horno                          | Jamonicitos de pollo en salsa de manzana                      | Merluza en salsa verde                                        | Lentejas campesinas                                            |
| Ensalada de lechuga y maíz                                    | Ensalada de lechuga y tomate                                  |                                                               | Ensalada de lechuga y zanahoria                               |                                                                |
| Fruta fresca y pan                                            | Fruta fresca y pan integral                                   | Yogur y pan                                                   | Fruta fresca y pan integral                                   | Fruta fresca y pan                                             |
| Kcal: 609,515 prot (g): 24,491 lip (g): 20,686 hc (g): 80,153 | Kcal: 467,749 prot (g): 11,645 lip (g): 15,045 hc (g): 65,346 | Kcal: 729,717 prot (g): 43,449 lip (g): 24,859 hc (g): 78,111 | Kcal: 490,827 prot (g): 23,022 lip (g): 12,379 hc (g): 66,106 | Kcal: 491,798 prot (g): 22,604 lip (g): 7,451 hc (g): 76,42    |
| 23                                                            | 24                                                            | 25                                                            | 26                                                            | 27                                                             |
| Crema de zanahoria                                            | Alubias blancas con verduritas                                | Arroz con salsa de tomate                                     | Sopa de cocido con fideos integrales                          | Brócoli a la gallega (patata, pimentón)                        |
| Lomo adobado                                                  | Tortilla francesa                                             | Abadejo en salsa de verduras                                  | Cocido completo                                               | Jamonicitos de pollo asados en su jugo                         |
| Ensalada de lechuga y maíz                                    | Ensalada de lechuga                                           | Ensalada de lechuga y tomate                                  |                                                               | Pisto de verduras salteado                                     |
| Fruta fresca y pan                                            | Fruta fresca y pan integral                                   | Yogur y pan                                                   | Fruta fresca y pan integral                                   | Fruta fresca 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: 614,351 prot (g): 29,384 lip (g): 15,233 hc (g): 88,311 | Kcal: 737,257 prot (g): 25,128 lip (g): 31,268 hc (g): 80,167 | Kcal: 569,248 prot (g): 35,181 lip (g): 22,573 hc (g): 52,086  |
| 30                                                            | 01                                                            | 02                                                            | 03                                                            | 04                                                             |
| Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)      |                                                               |                                                               |                                                               |                                                                |
| Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra)         |                                                               |                                                               |                                                               |                                                                |
| Fruta fresca y pan                                            |                                                               |                                                               |                                                               |                                                                |
| Kcal: 678,612 prot (g): 20,08 lip (g): 18,366 hc (g): 99,165  |                                                               |                                                               |                                                               |                                                                |

# 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: 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     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |