

Menú Basal

IN SITU VALLADOLID

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)
			Cocido completo	Jamoncitos de pollo asados en su jugo
			Fruta fresca y pan integral	Pisto de verduras salteado
			Kcal: 737,257 prot (g): 25,128 lip (g): 31,268 hc (g): 80,167	Yogur y pan
				Kcal: 645,921 prot (g): 40,751 lip (g): 26,462 hc (g): 57,848
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)	Arroz a la zamorana	Alubias pintas estofadas	Crema de verduras	Lentejas estofadas con zanahoria
Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra)	Salmón en salsa	Tortilla de patata y cebolla horno	Salchichas al horno/plancha	Merluza al horno con ajo y perejil
0	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	Patatas dado al horno	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
Kcal: 678,612 prot (g): 20,08 lip (g): 18,366 hc (g): 99,165	Kcal: 792,048 prot (g): 24,806 lip (g): 40,909 hc (g): 77,6	Kcal: 612,39 prot (g): 20,565 lip (g): 19,05 hc (g): 79,136	Kcal: 657,684 prot (g): 22,836 lip (g): 28,468 hc (g): 72,488	Kcal: 562,995 prot (g): 33,754 lip (g): 14,407 hc (g): 70,539
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika	Lentejas estofadas con verduras	Arroz con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos integrales
	Coditos con boloñesa vegetal	Tortilla francesa	Merluza en salsa verde	Cocido completo
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz	
	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
	Kcal: 503,871 prot (g): 19,794 lip (g): 9,094 hc (g): 79,88	Kcal: 584,445 prot (g): 28,214 lip (g): 20,409 hc (g): 66,88	Kcal: 503,069 prot (g): 19,867 lip (g): 11,42 hc (g): 76,975	Kcal: 821,53 prot (g): 30,618 lip (g): 34,997 hc (g): 89,529
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas	Crema de verduras	Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)	Garbanzos estofados	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)
Lentejas campesinas	Pollo asado con salsa barbacoa	Abadejo al horno con ajo y perejil	Tortilla de patata y calabacín horno	Atún en salsa de tomate
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
Kcal: 520,239 prot (g): 21,545 lip (g): 6,894 hc (g): 85,367	Kcal: 512,65 prot (g): 26,152 lip (g): 18,121 hc (g): 56,759	Kcal: 520,024 prot (g): 26,836 lip (g): 12,448 hc (g): 70,478	Kcal: 584,463 prot (g): 19,688 lip (g): 18,288 hc (g): 76,387	Kcal: 708,236 prot (g): 31,254 lip (g): 25,508 hc (g): 87,411
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras	Arroz con pollo	Sopa de cocido con fideos integrales	Menestra de verduras salteadas	
Tortilla francesa	Merluza a las finas hierbas	Cocido completo	Filete ruso mixto	
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate		Patatas dado al horno	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	
Kcal: 599,542 prot (g): 28,281 lip (g): 21,504 hc (g): 68,009	Kcal: 542,392 prot (g): 23,898 lip (g): 13,137 hc (g): 78,945	Kcal: 744,857 prot (g): 25,048 lip (g): 31,108 hc (g): 83,767	Kcal: 640,891 prot (g): 23,966 lip (g): 24,137 hc (g): 60,354	

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMIZUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														