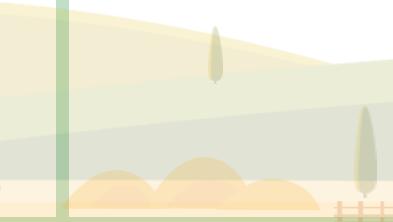
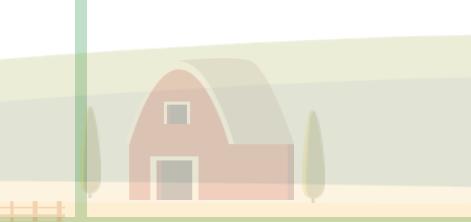


## Menú Basal

IN SITU ÁVILA  
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz con salsa de tomate y salchichas de cerdo Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	02 Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	03 Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Sopa de cocido con fideos Cocido completo 0 Fruta fresca y pan	05 Crema de calabacín Merluza en salsa verde 0 Yogur sabor y pan
08  Festivo	09 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	10 Fabada asturiana Skipper de bacalao Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	11 Lentejas con verduras Albóndigas mixtas en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	12 Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry 0 Yogur sabor y pan
15 Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Sopa de cocido con fideos Cocido completo 0 Fruta fresca y pan integral	17 Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros 0 Fruta fresca y pan	18 Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	19 Arroz con salsa de tomate Calamares a la romana Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
22  Vacaciones	23	24	25  Navidad	26
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.

## 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	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRABUCES	SULFITES
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate y salchichas de ce														
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarrero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9						14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Fabada asturiana	1	2	3						9					14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1								9					14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1							9		11				14
			Segundo	Merluza en salsa de curry			4											14
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarrero														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9						14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros			4											
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														14
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	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														
		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														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														