

## Menú Basal

IN SITU ÁVILA  
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06  Vacaciones	07	08	09
12 Arroz con salsa de tomate Gallo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 431,051 prot (g): 18,09 lip (g): 9,73 hc (g): 66,379	13 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 549,289 prot (g): 20,708 lip (g): 18,129 hc (g): 68,159	14 Crema de zanahoria Cordón bleu de pollo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 682,21 prot (g): 18,199 lip (g): 36,63 hc (g): 67,815	0 Macarrones con chorizo Tortilla francesa Fruta fresca y pan Kcal: 542,2 prot (g): 21,672 lip (g): 22,645 hc (g): 65,152	16 Lentejas estofadas Calamares a la romana Ensalada de tomate Yogur sabor y pan Kcal: 589,756 prot (g): 34,873 lip (g): 19,48 hc (g): 65,057
19 Sopa de letras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 465,892 prot (g): 30,86 lip (g): 15,842 hc (g): 47,861	20 Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 541,364 prot (g): 25,651 lip (g): 20,55 hc (g): 57,155	21 Crema de calabaza Pollo asado con salsa barbacoa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 432,095 prot (g): 23,705 lip (g): 18,841 hc (g): 39,349	15 Sopa de cocido con fideos Cocido completo 0 Fruta fresca y pan Kcal: 771,827 prot (g): 27,151 lip (g): 40,132 hc (g): 70,054	23 Patatas a la riojana Merluza en salsa verde 0 Yogur sabor y pan Kcal: 597,9 prot (g): 27,136 lip (g): 25,379 hc (g): 62,465
26 Arroz con salsa de tomate y salchichas de pollo Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 251,257 prot (g): 13,756 lip (g): 11,537 hc (g): 26,359	27 Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 343,697 prot (g): 14,136 lip (g): 6,473 hc (g): 51,915	28 Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 427,464 prot (g): 31,663 lip (g): 18,755 hc (g): 29,536	22 Alubias blancas estofadas Tortilla de jamón york Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 536,487 prot (g): 25,789 lip (g): 18,862 hc (g): 58,509	30 Macarrones gratinados Merluza al horno con ajo y perejil 0 Yogur sabor y pan Kcal: 587,05 prot (g): 29,598 lip (g): 18,04 hc (g): 74,417
02	03	04	05	06 

# 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.



Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

## 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, fabricantes y disponibilidad de información. Consulte la etiqueta del producto para obtener la información más actualizada.

## 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	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOIA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFTOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														