

Menú Basal

IN SITU ÁVILA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
	 Vacaciones		Macarrones con chorizo Tortilla francesa 0 Fruta fresca y pan Kcal: 542,2 prot (g): 21,672 lip (g): 22,645 hc (g): 65,152	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
12	13	14	15	16
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	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	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	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	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
19	20	21	22	23
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	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	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	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	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
26	27	28	29	30
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	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	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	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	Crema de calabacín Merluza en salsa verde 0 Yogur sabor y pan Kcal: 444,759 prot (g): 24,42 lip (g): 11,87 hc (g): 57,63
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.

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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Macarrones con chorizo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Calamares a la romana	1		3		5									14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Gallo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cordón bleu de pollo	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Salmon horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla de jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Macarrones gratinados	1	2	3						9		11			
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	0														
		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate y salchichas de porc														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	0														
	Semana 6	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														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogurt: no contiene alérgenos.

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														