

Menú Basal

IN SITU AVILA

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>04</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Hamburguesa mixta horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 556,422 prot (g): 20,76 lip (g): 20,23 hc (g): 49,477</p>	<p>05</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Jamonicitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 497,222 prot (g): 27,936 lip (g): 20,358 hc (g): 46,388</p>	<p>06</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Abadejo en salsa de puerros</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 555,249 prot (g): 24,536 lip (g): 11,329 hc (g): 85,361</p>	<p>07</p> <p>Alubias pintas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 632,602 prot (g): 21,685 lip (g): 19,297 hc (g): 80,681</p>	<p>08</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados</p> <p>Boloñesa vegetal</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 689,374 prot (g): 39,07 lip (g): 18,611 hc (g): 87,924</p>
<p>11</p> <p>Arroz integral salteado con champiñones</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 606,821 prot (g): 20,999 lip (g): 9,568 hc (g): 103,096</p>	<p>12</p> <p>Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 479,924 prot (g): 15,708 lip (g): 18,93 hc (g): 53,871</p>	<p>13</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Cordón bleu de pollo frito</p> <p>Ensalada de lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 632,259 prot (g): 15,75 lip (g): 30,878 hc (g): 69,713</p>	<p>14</p> <p>Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)</p> <p>Merluza en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 491,618 prot (g): 24,94 lip (g): 12,309 hc (g): 64,268</p>	<p>15</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo)</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 582,416 prot (g): 26,867 lip (g): 8,148 hc (g): 94,459</p>
<p>18</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Salchichas de cerdo horno/plancha</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 565,189 prot (g): 20,023 lip (g): 28,121 hc (g): 54,938</p>	<p>19</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (menestra)</p> <p>Tortilla francesa plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 601,82 prot (g): 26,907 lip (g): 22,436 hc (g): 65,922</p>	<p>20</p> <p>Sopa de ave con fideos integrales</p> <p>Pollo asado con salsa barbacoa</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 469,376 prot (g): 33,491 lip (g): 10,26 hc (g): 57,538</p>	<p>21</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 643,036 prot (g): 38,332 lip (g): 12,185 hc (g): 84,986</p>	<p>22</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de merluza a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga iceberg</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 609,858 prot (g): 29,495 lip (g): 15,032 hc (g): 87,4</p>
<p>25</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 631,711 prot (g): 23,188 lip (g): 20,112 hc (g): 81,918</p>	<p>26</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Alubias con judías y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 611,166 prot (g): 19,461 lip (g): 8,743 hc (g): 102,862</p>	<p>27</p> <p>Coliflor en salsa paprika</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 488,297 prot (g): 27,086 lip (g): 17,454 hc (g): 51,855</p>	<p>28</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo)</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 506,785 prot (g): 21,784 lip (g): 4,638 hc (g): 86,202</p>	<p>29</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Salmón guisado a la marinera</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 540,415 prot (g): 26,472 lip (g): 22,661 hc (g): 55,851</p>
<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</p>



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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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 <input type="radio"/> Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne <input type="radio"/> Pescado
Pescado	Huevo <input type="radio"/> carne
Legumbres	Verdura <input type="radio"/> Huevo
carne	Huevo <input type="radio"/> 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	ALTRAMUCES	SULTOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														