

Menú Basal

IN SITU SEGOVIA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Lentejas estofadas con zanahoria	Crema de calabaza	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Macarrones integrales con salsa de tomate y chorizo
	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas	Merluza guisada a la marinera (marisco)	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra)
	Lechuga iceberg	Lechuga y zanahoria	Patatas dado al horno	
	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
	Kcal: 615,077 prot (g): 23,137 lip (g): 20,296 hc (g): 76,375	Kcal: 499,106 prot (g): 27,783 lip (g): 20,285 hc (g): 48,529	Kcal: 630,037 prot (g): 36,107 lip (g): 14,219 hc (g): 78,911	Kcal: 849,369 prot (g): 27,153 lip (g): 32,357 hc (g): 104,363
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos integrales	Paella mixta (pollo, marisco)	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria)
Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla)	Limanda en salsa de puerros	Hamburguesa mixta horno/plancha	Tortilla francesa plancha
		Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	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: 556,921 prot (g): 24,972 lip (g): 9,944 hc (g): 87,112	Kcal: 594,743 prot (g): 22,412 lip (g): 18,63 hc (g): 76,114	Kcal: 578,14 prot (g): 27,609 lip (g): 13,613 hc (g): 83,447	Kcal: 619,066 prot (g): 20,347 lip (g): 21,287 hc (g): 62,861	Kcal: 678,51 prot (g): 31,846 lip (g): 25,142 hc (g): 73,309
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias (tortilla, guisante, jamón york)	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones integrales con salsa de tomate	Salteado de judías verdes con jamón york
Salmón al horno con eneldo	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamoncitos de pollo asados con salsa de manzana	Merluza en salsa verde	Lentejas campesinas
Lechuga y maíz	Lechuga y tomate		Lechuga y zanahoria	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
Kcal: 645,792 prot (g): 27,168 lip (g): 21,963 hc (g): 82,779	Kcal: 487,972 prot (g): 13,098 lip (g): 18,804 hc (g): 60,358	Kcal: 633,155 prot (g): 35,901 lip (g): 20,325 hc (g): 70,687	Kcal: 490,953 prot (g): 23,103 lip (g): 12,309 hc (g): 66,132	Kcal: 556,13 prot (g): 25,848 lip (g): 12,879 hc (g): 78,836
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Arroz con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos integrales	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)
Lomo al horno	Tortilla francesa plancha	Palometa en salsa de verduras	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla)	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo
Lechuga y maíz	Lechuga iceberg	Lechuga y zanahoria		Pisto de verduras salteado
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
Kcal: 447,016 prot (g): 17,838 lip (g): 11,994 hc (g): 63,148	Kcal: 594,601 prot (g): 26,753 lip (g): 21,508 hc (g): 63,916	Kcal: 597,947 prot (g): 23,689 lip (g): 16,851 hc (g): 84,497	Kcal: 594,743 prot (g): 22,412 lip (g): 18,63 hc (g): 76,114	Kcal: 651,486 prot (g): 39,884 lip (g): 26,916 hc (g): 58,724
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)				
Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra)				
Fruta fresca y pan				
Kcal: 677,368 prot (g): 20,04 lip (g): 18,361 hc (g): 99,003				

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	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	0															
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)															
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4	5	6									14
			Guarnición	Patatas dado al horno															
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3							9			11		14	
		Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3							9	10		11	12		
		Guarnición	0																
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón															14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sal	1							8	9	10		11			
			Guarnición	0															
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9			11		
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3							9					14
			Guarnición	0															
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3	4	5	6			9						14
			Segundo	Limanda en salsa de puerros				4											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal															
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3							9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
	Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate																
		Segundo	Tortilla francesa plancha			3													
		Guarnición	Lechuga y tomate															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (tortilla, guisante, jamón y	1	2	3		4				9						14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4											
			Guarnición	Lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con salsa de ma															
			Guarnición	0															
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1					4				9			11		
			Segundo	Merluza en salsa verde				4											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
	Viernes	Primero	Salteado de judías verdes con jamón york	1	2	3							9					14	
		Segundo	Lentejas campesinas	1															
		Guarnición	0																
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Lomo al horno	1	2	3						9						14
			Guarnición	Lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)															
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3												
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Palometa en salsa de verduras				4											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9			11		
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3							9					14
			Guarnición	0															
	Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo																
		Guarnición	Pisto de verduras salteado																
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa torr	1								9			11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10		11	12		
			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; Carne: no contiene alérgenos; Leche: 0

0

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														