

## Menú Basal

IN SITU ÁVILA  
FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
<p>Crema de calabaza</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 378,355 prot (g): 22,001 lip (g): 14,938 hc (g): 36,798</p>	<p>Fabada asturiana</p> <p>Skipper de bacalao</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 825,269 prot (g): 30,345 lip (g): 45,973 hc (g): 64,982</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 504,849 prot (g): 19,978 lip (g): 17,897 hc (g): 61,528</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 616,978 prot (g): 26,293 lip (g): 25,219 hc (g): 66,194</p>	<p>Macarrones con tomate</p> <p>Merluza en salsa de curry</p> <p>0</p> <p>Yogur sabor y pan</p> <p>Kcal: 550,598 prot (g): 26,792 lip (g): 15,165 hc (g): 74,561</p>
09	10	11	12	13
<p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Calamares a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 410,835 prot (g): 12,157 lip (g): 17,706 hc (g): 46,561</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 805,777 prot (g): 28,401 lip (g): 40,442 hc (g): 75,154</p>	<p>Arroz a la zamorana</p> <p>Merluza en salsa de puerros</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 551,19 prot (g): 24,67 lip (g): 17,917 hc (g): 70,886</p>	<p>Patatas guisadas con bacon</p> <p>Escalope de pollo al horno</p> <p>Champiñones salteados con cebolla</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 640,516 prot (g): 37,157 lip (g): 28,42 hc (g): 55,04</p>	<p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur sabor y pan</p> <p>Kcal: 596,91 prot (g): 30,591 lip (g): 19,554 hc (g): 71,689</p>
16	17	18	19	20
 <p>Carnaval</p>	 <p>Carnaval</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo al chilindrón</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 433,664 prot (g): 24,141 lip (g): 16,291 hc (g): 45,132</p>	<p>Sopa de letras</p> <p>Hamburguesa a la plancha</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 469,372 prot (g): 17,436 lip (g): 13,504 hc (g): 50,375</p>	<p>Garbanzos estofados</p> <p>Skipper de bacalao</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur sabor y pan</p> <p>Kcal: 667,469 prot (g): 29,667 lip (g): 25,253 hc (g): 76,568</p>
23	24	25	26	27
<p>Brócoli a la gallega</p> <p>Tortilla de jamón york</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 440,312 prot (g): 23,4 lip (g): 19,527 hc (g): 39,544</p>	<p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Abadejo con salsa napolitana</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 497,808 prot (g): 30,499 lip (g): 8,773 hc (g): 64,431</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 492,138 prot (g): 30,31 lip (g): 19,597 hc (g): 45,486</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 771,827 prot (g): 27,151 lip (g): 40,132 hc (g): 70,054</p>	<p>Arroz a banda</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur sabor y pan</p> <p>Kcal: 556,704 prot (g): 25,89 lip (g): 15,068 hc (g): 78,6</p>
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														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	0														
		Martes	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
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 2	Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	0														
		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	0														
	Semana 3	Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 4	Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Skipper de bacalao														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Tortilla de jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana				4										
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			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	Arroz a banda					5									
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	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; Yogur: no contiene leche. 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														