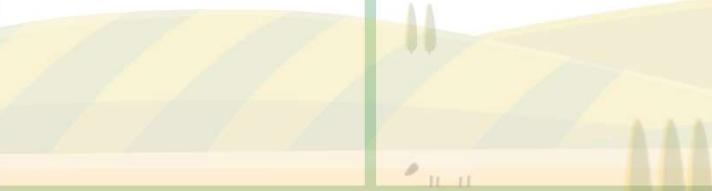


## Menú Basal

IN SITU ÁVILA  
FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas 0 Fruta fresca y pan Kcal: 378,355 prot (g): 22,001 lip (g): 14,938 hc (g): 36,798	03 Fabada asturiana Skipper de bacalao Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 825,269 prot (g): 30,345 lip (g): 45,973 hc (g): 64,982	04 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 504,849 prot (g): 19,978 lip (g): 17,897 hc (g): 61,528	05 Lentejas con verduras Albóndigas mixtas en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 616,978 prot (g): 26,293 lip (g): 25,219 hc (g): 66,194	06 Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry 0 Yogur sabor y pan Kcal: 550,598 prot (g): 26,792 lip (g): 15,165 hc (g): 74,561
09 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 410,835 prot (g): 12,157 lip (g): 17,706 hc (g): 46,561	10 Sopa de cocido con fideos Cocido completo 0 Fruta fresca y pan integral Kcal: 805,777 prot (g): 28,401 lip (g): 40,442 hc (g): 75,154	11 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros 0 Fruta fresca y pan Kcal: 551,19 prot (g): 24,67 lip (g): 17,917 hc (g): 70,886	12 Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan Kcal: 640,516 prot (g): 37,157 lip (g): 28,42 hc (g): 55,04	13 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan Kcal: 596,91 prot (g): 30,591 lip (g): 19,554 hc (g): 71,689
16  Carnaval	17  Carnaval	18 Crema de calabacín Pollo al chilindrón 0 Fruta fresca y pan Kcal: 433,664 prot (g): 24,141 lip (g): 16,291 hc (g): 45,132	19 Sopa de letras Hamburguesa a la plancha 0 Fruta fresca y pan Kcal: 469,372 prot (g): 17,436 lip (g): 13,504 hc (g): 50,375	20 Garbanzos estofados Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan Kcal: 667,469 prot (g): 29,667 lip (g): 25,253 hc (g): 76,568
23 Brócoli a la gallega Tortilla de jamón york Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 440,312 prot (g): 23,4 lip (g): 19,527 hc (g): 39,544	24 Alubias blancas estofadas Abadejo con salsa napolitana 0 Fruta fresca y pan integral Kcal: 497,808 prot (g): 30,499 lip (g): 8,773 hc (g): 64,431	25 Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 492,138 prot (g): 30,31 lip (g): 19,597 hc (g): 45,486	26 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	27 Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan Kcal: 556,704 prot (g): 25,89 lip (g): 15,068 hc (g): 78,6
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, 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	SOIA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	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						6					14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate									9					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
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9					11
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4										11
			Guarnición	0														
Semana 2	Semana 2	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														
		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
Semana 3	Semana 3	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9					14
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3						9					
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Skipper de bacalao														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
Semana 4	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														
			Segundo	Tortilla de jamón york	1	2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		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					
			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 5	Semana 5	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														

## 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	ALHO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														