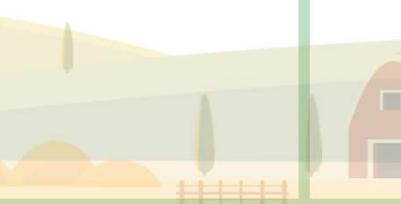
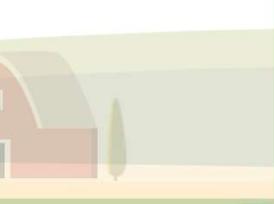


## Menú Basal

IN SITU VALLADOLID  
FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas 0 Fruta fresca y pan Kcal: 479,443 prot (g): 30,404 lip (g): 15,464 hc (g): 50,733	03 Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 469,364 prot (g): 15,019 lip (g): 23,581 hc (g): 46,435	04 Fabada asturiana Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan Kcal: 880,482 prot (g): 35,023 lip (g): 48,764 hc (g): 70,029	05 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 518,439 prot (g): 20,042 lip (g): 18,876 hc (g): 62,521	06 Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry 0 Fruta fresca y pan Kcal: 447,845 prot (g): 20,8 lip (g): 11,085 hc (g): 63,421
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 Kcal: 771,827 prot (g): 27,151 lip (g): 40,132 hc (g): 70,054	11 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Yogur sabor y pan Kcal: 688,953 prot (g): 31,03 lip (g): 25,034 hc (g): 83,305	12 Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan Kcal: 639,029 prot (g): 35,958 lip (g): 29,855 hc (g): 53,467	13 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 494,157 prot (g): 24,599 lip (g): 15,474 hc (g): 60,549
16 	17 	18 Crema de calabacín Pollo al chilindrón 0 Yogur sabor y pan Kcal: 536,417 prot (g): 30,133 lip (g): 20,371 hc (g): 56,272	19 Sopa de letras Filete ruso con tomate 0 Fruta fresca y pan Kcal: 501,492 prot (g): 18,553 lip (g): 15,034 hc (g): 52,384	20 Garbanzos estofados Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 564,716 prot (g): 23,675 lip (g): 21,173 hc (g): 65,428
23 Crema de verduras Tortilla de jamón york y queso rallado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 466,332 prot (g): 23,491 lip (g): 22,306 hc (g): 41,442	24 Alubias blancas estofadas Abadejo con salsa napolitana 0 Fruta fresca y pan Kcal: 463,858 prot (g): 29,249 lip (g): 8,463 hc (g): 59,331	25 Brócoli a la gallega Cinta fresca de lomo Ensalada de tomate Yogur sabor y pan Kcal: 498,355 prot (g): 27,606 lip (g): 16,886 hc (g): 55,677	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 Fruta fresca y pan Kcal: 453,951 prot (g): 19,898 lip (g): 10,988 hc (g): 67,46
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	Primer	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	0														
		Martes	Primer	Crema de calabaza														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primer	Fabada asturiana	1	2	3						9					14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Jueves	Jueves	Primer	Sopa de ave con fideos	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3										12	
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Viernes	Primer	Macarrones con tomate	1													
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4									11	
			Guarnición	0														
Semana 2	Semana 2	Lunes	Primer	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primer	Sopa de cocido con fideos	1								9					11
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primer	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Jueves	Jueves	Primer	Patatas guisadas con bacon													9	
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primer	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Semana 3	Semana 3	Lunes	Primer	Coditos con tomate	1								9					11
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primer	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primer	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	0														
	Jueves	Jueves	Primer	Sopa de letras	1	2	3						9					12
			Segundo	Filete ruso con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primer	Garbanzos estofados														
			Segundo	Skipper de bacalao														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Semana 4	Semana 4	Lunes	Primer	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla de jamón york y queso rallado	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primer	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana				4										
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primer	Brócoli a la gallega														
			Segundo	Cinta fresca de lomo	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Jueves	Jueves	Primer	Sopa de cocido con fideos	1								9					11
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primer	Arroz a banda														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Semana 5	Semana 5	Lunes	Primer	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primer	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3						9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mc													11	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primer	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	0														
	Jueves	Jueves	Primer	Macarrones con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											

# 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	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Calamares a la romana	1	3	5										14	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14