

Menú Basal

IN SITU AVILA
MARZO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes salteadas con bacon	Alubias pintas con arroz	Crema de verduras	Macarrones con chorizo	Lentejas estofadas
Hamburguesa a la plancha	Jamonicos de pollo con salsa de miel y mostaza	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Calamares a la romana
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	0	0	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
Kcal: 510,33 prot (g): 19,842 lip (g): 24,449 hc (g): 32,295	Kcal: 581,289 prot (g): 31,474 lip (g): 18,568 hc (g): 64,304	Kcal: 357,67 prot (g): 24,22 lip (g): 8,373 hc (g): 44,011	Kcal: 542,2 prot (g): 21,672 lip (g): 22,645 hc (g): 65,152	Kcal: 589,756 prot (g): 34,873 lip (g): 19,48 hc (g): 65,057
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Patatas a la riojana
Gallo al horno	Tortilla de patata y cebolla	Cordón bleu de pollo	Cocido completo	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	0	0
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
Kcal: 431,051 prot (g): 18,09 lip (g): 9,73 hc (g): 66,379	Kcal: 549,289 prot (g): 20,708 lip (g): 18,129 hc (g): 68,159	Kcal: 682,21 prot (g): 18,199 lip (g): 36,63 hc (g): 67,815	Kcal: 771,827 prot (g): 27,151 lip (g): 40,132 hc (g): 70,054	Kcal: 597,9 prot (g): 27,136 lip (g): 25,379 hc (g): 62,465
16	17	18	19	20
Sopa de letras	Garbanzos estofados	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Macarrones gratinados
Cinta de lomo fresca a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Pollo asado con salsa barbacoa	Tortilla de jamón york	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	0
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
Kcal: 465,892 prot (g): 30,86 lip (g): 15,842 hc (g): 47,861	Kcal: 541,364 prot (g): 25,651 lip (g): 20,55 hc (g): 57,155	Kcal: 432,095 prot (g): 23,705 lip (g): 18,841 hc (g): 39,349	Kcal: 536,487 prot (g): 25,789 lip (g): 18,862 hc (g): 58,509	Kcal: 587,05 prot (g): 29,598 lip (g): 18,04 hc (g): 74,417
23	24	25	26	27
Arroz con salsa de tomate y salchicha	Lentejas a la hortelana	Brócoli al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate	Cinta de lomo fresca a la plancha	Cocido completo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	0	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
Kcal: 524,327 prot (g): 20,417 lip (g): 19,064 hc (g): 70,943	Kcal: 343,697 prot (g): 14,136 lip (g): 6,473 hc (g): 51,915	Kcal: 427,464 prot (g): 31,663 lip (g): 18,755 hc (g): 29,536	Kcal: 771,827 prot (g): 27,151 lip (g): 40,132 hc (g): 70,054	
30	31	01	02	03

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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMIZUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3						9					14
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Alubias pintas con arroz														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo con salsa de miel y mos											11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										14
			Guarnición	0														14
		Jueves	Primero	Macarrones con chorizo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	0														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas	1													14
			Segundo	Calamares a la romana	1		3		5									14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate					4									14
			Segundo	Gallo al horno				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Cordón bleu de pollo	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														14
		Viernes	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										14
			Guarnición	0														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														14
			Segundo	Tortilla de jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones gratinados	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil														14
			Guarnición	0														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate y salchicha	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										14
			Guarnición	0														14
		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		14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Carne: no contiene alérgenos; Leche: no contiene alérgenos.

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
					1								9		11			
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	0														