

Menú Basal

IN SITU AVILA
Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduras	Crema de calabaza
		Calamares a la romana fritos	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamonicos de pollo asados a las finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
		Kcal: 582,918 prot (g): 23,856 lip (g): 15,444 hc (g): 84,695	Kcal: 629,206 prot (g): 21,311 lip (g): 19,472 hc (g): 80,115	Kcal: 504,919 prot (g): 27,891 lip (g): 20,311 hc (g): 49,738
14	15	16	17	18
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
Coditos con boloñesa de soja en salsa de tomate	Cocido completo	Abadejo en salsa de puerros	Hamburguesa mixta horno/plancha	Tortilla francesa plancha
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Kcal: 556,843 prot (g): 24,63 lip (g): 9,904 hc (g): 87,592	Kcal: 623,591 prot (g): 24,614 lip (g): 17,423 hc (g): 83,04	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
		Kcal: 644,457 prot (g): 33,481 lip (g): 15,725 hc (g): 90,197	Kcal: 624,951 prot (g): 20,491 lip (g): 21,288 hc (g): 64,025	Kcal: 590,297 prot (g): 25,885 lip (g): 20,348 hc (g): 67,428
21	22	23	24	25
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones integrales en salsa de queso	Salteado de judías verdes con jamón york
Salmón al horno con eneldo	Tortilla de patata y cebolla horno	Pollo en salsa de manzana	Merluza en salsa verde (guisante)	Lentejas campesinas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	Yogur y pan	Ensalada de lechuga y zanahoria	Fruta fresca y pan
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral		Fruta fresca y pan integral	
Kcal: 651,129 prot (g): 27,268 lip (g): 21,964 hc (g): 83,879	Kcal: 492,161 prot (g): 13,096 lip (g): 18,784 hc (g): 61,365	Kcal: 721,454 prot (g): 41,87 lip (g): 24,096 hc (g): 78,719	Kcal: 614,311 prot (g): 30,999 lip (g): 20,585 hc (g): 69,865	Kcal: 514,029 prot (g): 23,023 lip (g): 8,506 hc (g): 78,91
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduras	Arroz con salsa de tomate		
Lomo al horno	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduras		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan		
Kcal: 434,883 prot (g): 17,354 lip (g): 11,994 hc (g): 60,357	Kcal: 583,626 prot (g): 25,936 lip (g): 20,709 hc (g): 63,74	Kcal: 649,104 prot (g): 29,341 lip (g): 17,962 hc (g): 90,138		
05	06	07	08	09

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	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)														
			Segundo	Calamares a la romana fritos	1		3		5									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduritas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados a las finas hierb.														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa de soja en salsa de to	1							8	9	10	11			
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)				4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Pollo en salsa de manzana														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de 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	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduritas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduritas				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos. Yarrow: 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
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														