

Menú Basal

IN SITU VALLADOLID
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
Patatas a la riojana Caballa en escabeche Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Cordón bleu de pavo Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	Macarrones con chorizo Tortilla francesa 0 Fruta fresca y pan	Crema de verduras Calamares a la romana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan
Kcal: 663,078 prot (g): 25,889 lip (g): 35,846 hc (g): 55,988	Kcal: 515,339 prot (g): 19,458 lip (g): 17,819 hc (g): 63,059	Kcal: 672,793 prot (g): 21,191 lip (g): 31,713 hc (g): 73,855	Kcal: 542,2 prot (g): 21,672 lip (g): 22,645 hc (g): 65,152	Kcal: 413,742 prot (g): 23,434 lip (g): 15,198 hc (g): 43,935
12	13	14	15	16
0	0	0	0	0
Crema de calabaza Lomo en salsa de quesos 0 Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de letras Pollo asado con salsa barbacoa Lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca y pan
Kcal: 433,775 prot (g): 22,683 lip (g): 16,701 hc (g): 45,833	Kcal: 507,414 prot (g): 24,401 lip (g): 20,24 hc (g): 52,055	Kcal: 559,035 prot (g): 31,272 lip (g): 20,091 hc (g): 61,761	Kcal: 771,827 prot (g): 27,151 lip (g): 40,132 hc (g): 70,054	Kcal: 432,989 prot (g): 19,124 lip (g): 7,966 hc (g): 69,229
19	20	21	22	23
0	0	0	0	0
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Kcal: 433,775 prot (g): 22,683 lip (g): 16,701 hc (g): 45,833	Kcal: 507,414 prot (g): 24,401 lip (g): 20,24 hc (g): 52,055	Kcal: 559,035 prot (g): 31,272 lip (g): 20,091 hc (g): 61,761	Kcal: 536,487 prot (g): 25,789 lip (g): 18,862 hc (g): 58,509	Kcal: 489,837 prot (g): 22,634 lip (g): 11,786 hc (g): 70,014
26	27	28	29	30
0	0	0	0	0
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz a la cubana con chorizo Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta fresca de lomo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza a la siciliana Fruta fresca y pan
Kcal: 435,067 prot (g): 23,9 lip (g): 15,392 hc (g): 50,808	Kcal: 637,578 prot (g): 36,568 lip (g): 24,249 hc (g): 65,731	Kcal: 425,565 prot (g): 24,032 lip (g): 14,857 hc (g): 46,204	Kcal: 771,827 prot (g): 27,151 lip (g): 40,132 hc (g): 70,054	Kcal: 362,509 prot (g): 21,71 lip (g): 9,045 hc (g): 45,703
02	03	04	05	06
0	0	0	0	0
				

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.

Segundo Tor

Segundo Tortilla de patata y ce

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	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	ALHO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1									9				
			Segundo	Merluza en salsa de curry			4								11			11
			Guarnición	0														