

Menú Basal

IN SITU PALENCIA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas	Crema de calabaza
		Calamares a la romana	Tortilla de patata y cebolla al horno	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
		Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
		Kcal: 560,018 prot (g): 12,687 lip (g): 20,218 hc (g): 79,355	Kcal: 634,96 prot (g): 21,754 lip (g): 19,33 hc (g): 81,116	Kcal: 541,62 prot (g): 32,449 lip (g): 24,094 hc (g): 46,922
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 con patatas
Coditos a la boloñesa de soja texturizada (salsa tomate)	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla)	Abadejo en salsa de puerros	Hamburguesa mixta horno/plancha	Tortilla francesa plancha
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Lechuga y tomate
Kcal: 495,308 prot (g): 21,055 lip (g): 9,269 hc (g): 77,392	Kcal: 612,165 prot (g): 25,08 lip (g): 15,61 hc (g): 83,781	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
		Kcal: 546,026 prot (g): 27,154 lip (g): 12,993 hc (g): 77,08	Kcal: 627,676 prot (g): 20,82 lip (g): 20,455 hc (g): 66,273	Kcal: 622,831 prot (g): 30,332 lip (g): 24,111 hc (g): 63,81
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 al horno	Jamoncitos de pollo asado en salsa de manzana	Merluza en salsa verde (guisante)	Lentejas campesinas
Lechuga y maíz	Lechuga y tomate	Fruta fresca y pan	Lechuga y zanahoria	Yogur y pan
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	
Kcal: 609,579 prot (g): 26,098 lip (g): 21,814 hc (g): 75,179	Kcal: 498,094 prot (g): 13,332 lip (g): 18,815 hc (g): 62,44	Kcal: 605,189 prot (g): 35,611 lip (g): 19,43 hc (g): 65,637	Kcal: 590,541 prot (g): 31,157 lip (g): 16,718 hc (g): 72,325	Kcal: 545,43 prot (g): 27,37 lip (g): 12,249 hc (g): 75,199
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas	Arroz con salsa de tomate		
Lomo adobado al horno	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduras		
Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan		
Kcal: 398,133 prot (g): 16,32 lip (g): 11,855 hc (g): 52,639	Kcal: 589,38 prot (g): 26,379 lip (g): 20,567 hc (g): 64,741	Kcal: 540,876 prot (g): 23,097 lip (g): 14,17 hc (g): 76,897		
05	06	07	08	09