


Menú Sin gluten ni lactosa

IN SITU LEON

ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Pasta sin gluten con tomate Tortilla de patata y cebolla - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada variada Fruta fresca y pan sin gluten
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo al horno Ensalada variada Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas con verduras Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada variada Yogur de soja y pan sin gluten	Patatas a la riojana Chuleta de sajonia a la plancha Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo - Fruta fresca y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Crema de calabaza Magra a la plancha Ensalada variada Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada variada Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de pasta sin gluten Jamoncitos de pollo al horno - Yogur de soja y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan sin gluten	Pasta sin gluten a la boloñesa Merluza a la romana sin gluten Ensalada variada Fruta fresca y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Patatas con verduras Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera Ensalada variada Fruta fresca y pan sin gluten	Coliflor en salsa paprika Salchichas frankfurt Puré de patata Yogur de soja y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Filete de merluza a la plancha Ensalada variada Fruta fresca y pan sin gluten
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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni lactosa

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	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten ni lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Pasta sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Alubias pintas con verduras														14
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Patatas a la riojana									9					14
			Segundo	Chuleta de sajonia a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Cocido completo									9					14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Sopa de pasta sin gluten									9			12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Pasta sin gluten a la boloñesa									9		11			14
			Segundo	Merluza a la romana sin gluten			3	4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Patatas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate				4	5	6								14
			Segundo	Abadejo a la marinera														14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Salchichas frankfurt									9					14
			Guarnición	Puré de patata									9					14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Cocido completo									9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Queso: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni lactosa

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	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin gluten

IN SITU LEON

ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Pasta sin gluten con tomate Tortilla de patata y cebolla - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada variada Fruta fresca y pan sin gluten
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo al horno Ensalada variada Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas con verduras Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada variada Yogur sabor y pan sin gluten	Patatas a la riojana Chuleta de sajonia a la plancha Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo - Fruta fresca y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Crema de calabaza Magra a la plancha Ensalada variada Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada variada Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de pasta sin gluten Jamoncitos de pollo al horno - Yogur sabor y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan sin gluten	Pasta sin gluten a la boloñesa Merluza a la romana sin gluten Ensalada variada Fruta fresca y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Patatas con verduras Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera Ensalada variada Fruta fresca y pan sin gluten	Coliflor en salsa paprika Salchichas frankfurt Puré de patata Yogur sabor y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Merluza en salsa de yogur y mostaza Ensalada variada Fruta fresca y pan sin gluten
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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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	APRO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Pasta sin gluten con tomate											9				
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				5											
			Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Crema de verduras															14	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada variada															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada variada															14
		Martes	Primero	Alubias pintas con verduras															14
			Segundo	Merluza en salsa verde				4											
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de verduras															14
			Segundo	Tortilla francesa				5											
			Guarnición	Ensalada variada															14
		Jueves	Primero	Patatas a la riojana											9				14
			Segundo	Chuleta de sajonia a la plancha															14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas															14
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten											9				14	
		Segundo	Cocido completo											9				14	
		Guarnición	-																
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Magra a la plancha															
			Guarnición	Ensalada variada															14
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras															14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4											
			Guarnición	Ensalada variada															14
		Miércoles	Primero	Sopa de pasta sin gluten											9			12	14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Tortilla francesa				5											
			Guarnición	Ensalada variada															14
	Viernes	Primero	Pasta sin gluten a la boloñesa											9			11	14	
		Segundo	Merluza a la romana sin gluten				5	4											
		Guarnición	Ensalada variada															14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Patatas con verduras															14
			Segundo	Tortilla francesa				5											
			Guarnición	Ensalada variada															14
Martes		Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Abadejo a la marinera					4	5	6								14	
		Guarnición	Ensalada variada															14	
Miércoles		Primero	Coliflor en salsa paprika																
		Segundo	Salchichas frankfurt											9				14	
		Guarnición	Puré de patata											9				14	
Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten											9					
		Segundo	Cocido completo											9				14	
		Guarnición	-																
Viernes	Primero	Crema de calabacín																	
	Segundo	Merluza en salsa de yogur y mostaza				2	4								11		14		
	Guarnición	Ensalada variada															14		
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Jueves	Primero	-																	
	Segundo	-																	

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Queso: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU LEON
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Espaguetis con tomate Pechuga de pollo al horno - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada variada Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo al horno Ensalada variada Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Filete de pollo al horno Ensalada variada Yogur sabor y pan	Patatas a la riojana Chuleta de sajonia a la plancha Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Crema de calabaza Magra a la plancha Ensalada variada Fruta fresca y pan	Garbanzos con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada variada Fruta fresca y pan	Sopa de letras Jamoncitos de pollo al horno - Yogur sabor y pan	Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo al horno Ensalada variada Fruta fresca y pan	Macarrones boloñesa Filete de merluza a la plancha Ensalada variada Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Lentejas a la hortelana Filete de pollo al horno Ensalada variada Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera Ensalada variada Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Salchichas frankfurt Puré de patata Yogur sabor y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza en salsa de yogur y mostaza Ensalada variada Fruta fresca y pan
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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin huevo (pasta si	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Espaguetis con tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Patatas a la riojana									9					14
			Segundo	Chuleta de sajonia a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo									9					14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2							9		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Macarrones boloñesa	1								9		11			14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Salchichas frankfurt									9					14
			Guarnición	Puré de patata									9					14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo									9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa de yogur y mostaza		2		4							11			14
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Queso: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

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	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin lactosa

IN SITU LEON
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Espaguetis con tomate Tortilla de patata y cebolla - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada variada Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo al horno Ensalada variada Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada variada Yogur de soja y pan	Patatas a la riojana Chuleta de sajonia a la plancha Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Crema de calabaza Magra a la plancha Ensalada variada Fruta fresca y pan	Garbanzos con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada variada Fruta fresca y pan	Sopa de letras Jamoncitos de pollo al horno - Yogur de soja y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	Macarrones boloñesa Filete de merluza a la romana Ensalada variada Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera Ensalada variada Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Salchichas frankfurt Puré de patata Yogur de soja y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza al horno con salsa de limón Ensalada variada Fruta fresca y pan
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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Espaguetis con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Patatas a la riojana									9					14
			Segundo	Chuleta de sajonia a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Cocido completo									9					14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Sopa de letras	1		3						9		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Macarrones boloñesa	1								9		11			14
			Segundo	Filete de merluza a la romana	1		3	4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Salchichas frankfurt									9					14
			Guarnición	Puré de patata									9					14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Cocido completo									9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
Sin lactosa	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Queso: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin pescado

IN SITU LEON

ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Espaguetis con tomate Tortilla de patata y cebolla - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Pechuga de pollo al horno Ensalada variada Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo al horno Ensalada variada Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada variada Yogur sabor y pan	Patatas a la riojana Chuleta de sajonia a la plancha Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Crema de calabaza Magra a la plancha Ensalada variada Fruta fresca y pan	Garbanzos con verduras Revuelto de huevo Ensalada variada Fruta fresca y pan	Sopa de letras Pollo asado con salsa barbacoa - Yogur sabor y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla de jamón york Ensalada variada Fruta fresca y pan	Macarrones boloñesa Pechuga de pollo al horno Ensalada variada Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate y york Jamoncitos de pollo al horno Ensalada variada Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Salchichas frankfurt Puré de patata Yogur sabor y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Revuelto de huevo Ensalada variada Fruta fresca y pan
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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Espaguetis con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Patatas a la riojana									9					14
			Segundo	Chuleta de sajonia a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Cocido completo									9					14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo			5											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	5						9		11	12		14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla de jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Macarrones boloñesa	1								9		11			14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate y york	1	2	5						9					14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Salchichas frankfurt									9					14
			Guarnición	Puré de patata									9					14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos									9		11			
			Segundo	Cocido completo									9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Revuelto de huevo			5											
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Queso fresco: no contiene alérgenos; Leche: no contiene alérgenos; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

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	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin PLV

IN SITU LEON
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Espaguetis con tomate Tortilla de patata y cebolla - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada variada Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo al horno Ensalada variada Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada variada Yogur de soja y pan	Patatas a la riojana Chuleta de sajonia a la plancha Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Crema de calabaza Magra a la plancha Ensalada variada Fruta fresca y pan	Garbanzos con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada variada Fruta fresca y pan	Sopa de letras Jamoncitos de pollo al horno - Yogur de soja y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Filete de merluza a la romana Ensalada variada Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera Ensalada variada Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Salchichas frankfurt Puré de patata Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza al horno con salsa de limón Ensalada variada Fruta fresca y pan
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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Espaguetis con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Patatas a la riojana									9					14
			Segundo	Chuleta de sajonia a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Cocido completo									9					14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Sopa de letras	1		3						9		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la romana	1		3	4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Salchichas frankfurt									9					14
			Guarnición	Puré de patata									9					14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Cocido completo									9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Queso fresco: no contiene alérgenos; Leche: no contiene alérgenos; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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	ALTRAMUZES	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														