

Menú Sin gluten ni lactosa

IN SITU LEON
ENERO 2026

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



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

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



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...	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
 Legumbres	 Verdura
 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUJES	SUFRUTOS
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										3	1			
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														
			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														14
			Guarnición	Ensalada variada														
		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											5			14
			Segundo	Chuleta de sajonia a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										2				14
			Segundo	Cocido completo										2				14
			Guarnición	-														
Semana 3		Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magra a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada variada														
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo										4				
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Sopa de pasta sin gluten											5		12	14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas										3				14
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Pasta sin gluten a la boloñesa											5	11		14
			Segundo	Merluza a la romana sin gluten										3	4			
			Guarnición	Ensalada variada														
Semana 4		Lunes	Primero	Patatas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa										3				
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														14
			Segundo	Abadejo a la marinera										4	5	6		
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika											1			14
			Segundo	Salchichas frankfurt											1			14
			Guarnición	Puré de patata											1			14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten											1			14
			Segundo	Cocido completo											1			14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														14
			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	-														

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	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin gluten

IN SITU LEON
ENERO 2026

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



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

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



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...	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
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 lácteos

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

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	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU LEON
ENERO 2026

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



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

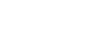
¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	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
 Legumbres	 Verdura
 carne	 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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUJES	SUFRITOS
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												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	Merluza en salsa verde		4												
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Filete de pollo al horno														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														14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo		4												14
			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														14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Macarrones boloñesa	1							9		11				14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4												14
			Guarnición	Ensalada variada														14
Semana 4		Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Filete de pollo al horno														14
			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								9						14
			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								2	4				11	14
			Segundo	Merluza en salsa de yogur y mostaza														14
			Guarnición	Ensalada variada														14
Semana 5		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

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	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin lactosa

IN SITU LEON
ENERO 2026

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



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

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



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...	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
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 lácteos

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

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	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin pescado

IN SITU LEON
ENERO 2026

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



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

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



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...	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
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 lácteos

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

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	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin PLV

IN SITU LEON
ENERO 2026

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



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

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



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...	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
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 lácteos

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	ALTRAMUJES	SUFRUTOS
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		3												
			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									5					
			Segundo	Chuleta de sajonia a la plancha													14	
			Guarnición	Lechuga y aceitunas													14	
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								3		11	12		14
			Segundo	Cocido completo									3					14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magra a la plancha													14	
			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						5		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas													14	
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Ensalada variada													14	
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								5		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		3											14	
			Guarnición	Ensalada variada													14	
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate									4	5	6			
			Segundo	Abadejo a la marinera													14	
			Guarnición	Ensalada variada													14	
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika									3					
			Segundo	Salchichas frankfurt									3					14
			Guarnición	Puré de patata									3					14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1								3		11	12		14
			Segundo	Cocido completo									3					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín									1		4			
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1													
			Guarnición	Ensalada variada													14	
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

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	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														