

Menú Basal

IN SITU LEON
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
Arroz con salsa de tomate Cordón bleu de pollo Ensalada variada Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Merluza en salsa verde 0 Fruta fresca y pan	Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada variada Yogur sabor y pan	Espaguetis con tomate Tortilla de patata y cebolla 0 Fruta fresca y pan Kcal: 600,638 prot (g): 17,165 lip (g): 16,232 hc (g): 91,322	Crema de verduras Calamares a la romana Ensalada variada Fruta fresca y pan Kcal: 505,742 prot (g): 15,484 lip (g): 20,562 hc (g): 61,805
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Cordón bleu de pollo Ensalada variada Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Merluza en salsa verde 0 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 Kcal: 670,308 prot (g): 26,971 lip (g): 29,664 hc (g): 70,143	Sopa de cocido con fideos Cocido completo 0 Fruta fresca y pan Kcal: 730,129 prot (g): 25,082 lip (g): 27,917 hc (g): 87,938
19	20	21	22	23
Crema de calabaza Filete de magro al horno Ensalada variada Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Salmón al horno con eneldo Ensalada variada Fruta fresca y pan	Sopa de letras Pollo asado con salsa barbacoa 0 Yogur sabor y pan Kcal: 643,595 prot (g): 41,9 lip (g): 21,847 hc (g): 68,562	Alubias blancas estofadas Tortilla de jamón york Ensalada variada Fruta fresca y pan Kcal: 617,761 prot (g): 28,554 lip (g): 21,349 hc (g): 69,846	Macarrones boloñesa Filete de merluza a la romana Ensalada variada Fruta fresca y pan Kcal: 634,818 prot (g): 31,265 lip (g): 19,346 hc (g): 80,722
26	27	28	29	30
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate y york Abadejo a la marinera Ensalada variada Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Salchichas frankfurt Puré de patata Yogur sabor y pan Kcal: 829,003 prot (g): 30,892 lip (g): 38,06 hc (g): 86,029	Sopa de cocido con fideos Cocido completo 0 Fruta fresca y pan Kcal: 730,129 prot (g): 25,082 lip (g): 27,917 hc (g): 87,938	Crema de calabacín Merluza en salsa de yogur y mostaza Ensalada variada Fruta fresca y pan Kcal: 461,826 prot (g): 24,983 lip (g): 13,34 hc (g): 57,54
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.



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.										
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato			GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOIA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	0																
		Martes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	0																
		Miércoles	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	0																
		Jueves	Primero	Espaguetis con tomate	1										9	11				
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla	3															
			Guarnición	0																
		Viernes	Primero	Crema de verduras	1														14	
			Segundo	Calamares a la romana	2		3	4	5	6					9				14	
			Guarnición	Ensalada variada															14	
Semana 2	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate	1		2	3	4	5	6				9				14	
			Segundo	Cordón bleu de pollo	1		2	3	4	5	6								14	
			Guarnición	Ensalada variada															14	
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1															
			Segundo	Merluza en salsa verde	4															
			Guarnición	0																
		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	0																
Semana 3	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Filete de magro al horno	2										9					14
			Guarnición	Ensalada variada															14	
		Martes	Primero	Garbanzos estofados																14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo	4															14
			Guarnición	Ensalada variada																14
		Miércoles	Primero	Sopa de letras	1		2	3							9	11	12			14
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1		2	3							9	11	12			14
			Guarnición	0																
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas	1										9					14
			Segundo	Tortilla de jamón york	1		2	3							9					14
			Guarnición	Ensalada variada																14
		Viernes	Primero	Macarrones boloñesa	1										9	11				14
			Segundo	Filete de merluza a la romana																14
			Guarnición	Ensalada variada																14
Semana 4	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1															14
			Segundo	Tortilla francesa	3															14
			Guarnición	Ensalada variada																14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate y york	1		2	3							9					14
			Segundo	Abadejo a la marinera	4		5	6												14
			Guarnición	Ensalada variada																14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																
			Segundo	Salchichas frankfurt																14
			Guarnición	Puré de patata																14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1										9	11				14
			Segundo	Cocido completo	9										9					14
			Guarnición	0																
		Viernes	Primero	Crema de calabacín																
			Segundo	Merluza en salsa de yogur y mostaza	2			4									11			14
			Guarnición	Ensalada variada																14
Semana 5	Semana 5	Lunes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	0																
		Martes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	0																
		Miércoles	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	0																
		Jueves	Primero	0																
			Segundo	0																

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	SOIA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														