

Menú Basal

IN SITU LEON
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Espaguetis con tomate	Crema de verduras
			Tortilla de patata y cebolla	Calamares a la romana
			0	Ensalada variada
			Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
			Kcal: 600,638 prot (g): 17,165 lip (g): 16,232 hc (g): 91,322	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	Lentejas a la hortelana	Crema de verduras	Patatas a la riojana	Sopa de cocido con fideos
Cordón bleu de pollo	Merluza en salsa verde	Tortilla francesa	Chuleta de sajonia a la plancha	Cocido completo
Ensalada variada	0	Ensalada variada	Lechuga y aceitunas	0
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Kcal: 747,955 prot (g): 17,874 lip (g): 31,281 hc (g): 97,16	Kcal: 522,584 prot (g): 33,644 lip (g): 8,886 hc (g): 71,008	Kcal: 538,453 prot (g): 27,065 lip (g): 19,724 hc (g): 66,024	Kcal: 670,308 prot (g): 26,971 lip (g): 29,664 hc (g): 70,143	Kcal: 730,129 prot (g): 25,082 lip (g): 27,917 hc (g): 87,938
19	20	21	22	23
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de letras	Alubias blancas estofadas	Macarrones boloñesa
Filete de magro al horno	Salmón al horno con eneldo	Pollo asado con salsa barbacoa	Tortilla de jamón york	Filete de merluza a la romana
Ensalada variada	Ensalada variada	0	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Kcal: 511,113 prot (g): 29,944 lip (g): 19,561 hc (g): 50,583	Kcal: 639,206 prot (g): 31,248 lip (g): 23,643 hc (g): 69,14	Kcal: 643,595 prot (g): 41,9 lip (g): 21,847 hc (g): 68,562	Kcal: 617,761 prot (g): 28,554 lip (g): 21,349 hc (g): 69,846	Kcal: 634,818 prot (g): 31,265 lip (g): 19,346 hc (g): 80,722
26	27	28	29	30
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate y york	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Salchichas frankfurt	Cocido completo	Merluza en salsa de yogur y mostaza
Ensalada variada	Ensalada variada	Puré de patata	0	Ensalada variada
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Kcal: 558,238 prot (g): 28,96 lip (g): 16,074 hc (g): 73,358	Kcal: 575,786 prot (g): 29,467 lip (g): 12,519 hc (g): 84,266	Kcal: 829,003 prot (g): 30,892 lip (g): 38,06 hc (g): 86,029	Kcal: 730,129 prot (g): 25,082 lip (g): 27,917 hc (g): 87,938	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.

03 Sostenibilidad

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

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	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	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														14
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Cordón bleu de pollo	1	2	3	4	5	6			9					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											
			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	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Filete de magro al horno		2							9					
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	0														
		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	Filete de merluza a la romana														
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			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									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	0														
		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	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche. 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	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMIZUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														