

Menú Sin gluten ni lactosa

IN SITU LEON
Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Alubias con verduras (tomate, judía, zanahoria)	Crema de calabaza	Patata y zanahoria al vapor	Macarrones sin gluten con salsa de tomate
	Tortilla de patata y cebolla al horno	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas	Merluza en salsa de tomate	Magro horno/plancha
	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Patatas dado al horno
	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur de soja y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Paella mixta (pollo, marisco)	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Alubias pintas estofadas
Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Abadejo en salsa de puerros	Pollo en salsa de tomate	Tortilla francesa plancha
-	-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur de soja y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Crema de calabacín	Arroz con zanahoria y calabacín	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Macarrones sin gluten con salsa de tomate	Judías verdes salteadas con zanahoria
Tortilla de patata y cebolla al horno	Salmón al horno con eneldo	Jamonicitos de pollo asado con salsa de manzana	Merluza en salsa verde (guisante)	Filete de cerdo horno/plancha
Lechuga y maíz	Lechuga y tomate	-	Lechuga y zanahoria	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur de soja y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria	Alubias con verduras (tomate, judía, zanahoria)	Arroz con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduras	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Jamonicitos de pollo asados
Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria	-	Pisto de verduras salteado
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur de soja y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
30	01	02	03	04
Macarrones sin gluten con salsa de tomate				
Pechuga de pollo horno/plancha				
Patatas dado al horno				
Fruta fresca y pan sin gluten				

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...
	>	
	>	
	>	

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	

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.

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

Menú Sin gluten

IN SITU LEON
Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Alubias con verduras (tomate, judía, zanahoria)	Crema de calabaza	Patata y zanahoria al vapor	Macarrones sin gluten con salsa de tomate
	Tortilla de patata y cebolla al horno	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas	Merluza en salsa de tomate	Magro horno/plancha
	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Patatas dado al horno
	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Paella mixta (pollo, marisco)	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Alubias pintas estofadas
Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Abadejo en salsa de puerros	Pollo en salsa de tomate	Tortilla francesa plancha
-	-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Crema de calabacín	Arroz con zanahoria y calabacín	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Macarrones sin gluten con salsa de tomate	Judías verdes salteadas con zanahoria
Tortilla de patata y cebolla al horno	Salmón al horno con eneldo	Jamonicitos de pollo asado con salsa de manzana	Merluza en salsa verde (guisante)	Filete de cerdo horno/plancha
Lechuga y maíz	Lechuga y tomate	-	Lechuga y zanahoria	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria	Alubias con verduras (tomate, judía, zanahoria)	Arroz con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduras	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Jamonicitos de pollo asados
Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria	-	Pisto de verduras salteado
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
30	01	02	03	04
Macarrones sin gluten con salsa de tomate				
Pechuga de pollo horno/plancha				
Patatas dado al horno				
Fruta fresca y pan sin gluten				

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...		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	o	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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SILFOTOS	
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)															
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	Lechuga y maíz														14	
		Martes	Primero	Alubias con verduras (tomate, judía, zanaho															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Jueves	Primero	Patata y zanahoria al vapor															14
			Segundo	Merluza en salsa de tomate					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9					
			Segundo	Magro horno/plancha															
			Guarnición	Patatas dado al horno															
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9					
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to															14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)					4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Jueves	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón															14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas															
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5												
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5												
			Guarnición	Lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín															
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4										
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menesti															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado con salsa de mar															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9					
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4										14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria															
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha															
			Guarnición	Patatas cocidas															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Alubias con verduras (tomate, judía, zanaho															
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras					4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9					
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to															14
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
			Guarnición	Pisto de verduras salteado															
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9						
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha															
			Guarnición	Patatas dado al horno															
		Martes	Primero	Arroz con verduras (menestra)															
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)					4										
			Guarnición	Lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)															14
			Segundo	Magro horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor															14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU LEON
Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Alubias con verduras (tomate, judía, zanahoria)	Crema de calabaza	Lentejas estofadas con zanahoria	Macarrones sin huevo con salsa de tomate
	Pechuga de pollo horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas	Merluza en salsa de tomate	Magro horno/plancha
	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Patatas dado al horno
	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Sopa de cocido con fideos sin huevo	Paella mixta (pollo, marisco)	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Alubias pintas estofadas
Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Abadejo en salsa de puerros	Coditos sin huevo con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate	Pechuga de pollo horno/plancha
-	-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabacín	Arroz con zanahoria y calabacín	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	Judías verdes salteadas con zanahoria
Filete de cerdo horno/plancha	Salmón al horno con eneldo	Jamonicitos de pollo asado con salsa de manzana	Merluza en salsa verde (guisante)	Lentejas campesinas
Lechuga y maíz	Lechuga y tomate	-	Lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria	Alubias con verduras (tomate, judía, zanahoria)	Arroz con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos sin huevo	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)
Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo horno/plancha	Abadejo en salsa de verduras	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Jamonicitos de pollo asados
Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria	-	Pisto de verduras salteado
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
30	01	02	03	04
Macarrones sin huevo con salsa de tomate				
Pechuga de pollo horno/plancha				
Patatas dado al horno				
Fruta fresca y pan				

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...		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

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.

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

Menú Sin lactosa

IN SITU LEON
Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Alubias con verduras (tomate, judía, zanahoria)	Crema de calabaza	Lentejas estofadas con zanahoria	Macarrones integrales con salsa de tomate
	Tortilla de patata y cebolla al horno	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas	Merluza en salsa de tomate	Magro horno/plancha
	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Patatas dado al horno
	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Sopa de cocido con fideos integrales	Paella mixta (pollo, marisco)	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Alubias pintas estofadas
Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Abadejo en salsa de puerros	Coditos con boloñesa de soja en salsa tomate	Tortilla francesa plancha
-	-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabacín	Arroz con zanahoria y calabacín	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Macarrones integrales con salsa de tomate	Judías verdes salteadas con zanahoria
Tortilla de patata y cebolla al horno	Salmón al horno con eneldo	Jamonicitos de pollo asado con salsa de manzana	Merluza en salsa verde (guisante)	Lentejas campesinas
Lechuga y maíz	Lechuga y tomate	-	Lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria	Alubias con verduras (tomate, judía, zanahoria)	Arroz con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos integrales	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduras	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Jamonicitos de pollo asados
Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria	-	Pisto de verduras salteado
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)				
Pechuga de pollo horno/plancha				
Patatas dado al horno				
Fruta fresca y pan				

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...		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

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.

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

Menú Sin pescado

IN SITU LEON
Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Alubias con verduras (tomate, judía, zanahoria)	Crema de calabaza	Lentejas estofadas con zanahoria	Macarrones integrales con picadillo
	Tortilla de patata y cebolla al horno	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas	Revuelto de huevo salteado	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra)
	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Patatas dado al horno
	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Sopa de cocido con fideos integrales	Arroz con pollo	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Alubias pintas estofadas
Hamburguesa mixta horno/plancha	Cocido completo	Pechuga de pollo horno/plancha	Coditos con boloñesa de soja en salsa tomate	Tortilla francesa plancha
-	-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabacín	Arroz tres delicias	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Macarrones integrales con salsa de tomate	Judías verdes salteadas con jamón york
Tortilla de patata y cebolla al horno	Filete de cerdo horno/plancha	Jamonicitos de pollo asado con salsa de manzana	Revuelto de huevo salteado	Lentejas campesinas
Lechuga y maíz	Lechuga y tomate	-	Lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria	Alubias con verduras (tomate, judía, zanahoria)	Arroz con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos integrales	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)
Lomo adobado al horno	Tortilla francesa plancha	Pechuga de pollo en salsa de zanahorias	Cocido completo	Jamonicitos de pollo asados
Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria	-	Pisto de verduras salteado
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)				
Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra)				
Patatas dado al horno				
Fruta fresca y pan				

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...		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 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	HOJINILA	APPO	ALTRAMICES	SULTOS
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias con verduras (tomate, judía, zanaho														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con picadillo	1	2	5						9					14
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	5						9	10	11	12		
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	5						9					14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9			11		
			Segundo	Cocido completo	1	2	5						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa de soja en salsa toma	1							8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5											
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	5						9					14
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menesti														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado con salsa de mar														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9			11		
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con jamón york	1	2	5						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	5						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias con verduras (tomate, judía, zanaho														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Pechuga de pollo en salsa de zanahorias														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9			11		
			Segundo	Cocido completo	1	2	5						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa torr	1								9			11		
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	5						9	10	11	12		
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Martes	Primero	Arroz a la zamorana	1	2	5						9					14
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras	1	2	5						9			12		
			Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	5						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14

Menú Sin PLV

IN SITU LEON
Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Alubias con verduras (tomate, judía, zanahoria)	Crema de calabaza	Lentejas estofadas con zanahoria	Macarrones integrales con salsa de tomate
	Tortilla de patata y cebolla al horno	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas	Merluza en salsa de tomate	Magro horno/plancha
	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Patatas dado al horno
	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Sopa de ave con fideos integrales	Paella mixta (pollo, marisco)	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Alubias pintas estofadas
Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Abadejo en salsa de puerros	Coditos con boloñesa de soja en salsa tomate	Tortilla francesa plancha
-	-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabacín	Arroz con zanahoria y calabacín	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Macarrones integrales con salsa de tomate	Judías verdes salteadas con zanahoria
Tortilla de patata y cebolla al horno	Salmón al horno con eneldo	Jamonicitos de pollo asado con salsa de manzana	Merluza en salsa verde (guisante)	Lentejas campesinas
Lechuga y maíz	Lechuga y tomate	-	Lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria	Alubias con verduras (tomate, judía, zanahoria)	Arroz con salsa de tomate	Sopa de ave con fideos integrales	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduras	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Jamonicitos de pollo asados
Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria	-	Pisto de verduras salteado
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)				
Pechuga de pollo horno/plancha				
Patatas dado al horno				
Fruta fresca y pan				

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...		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

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.

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

Menú Vegana

IN SITU LEON
Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Ensalada variada con judías verdes (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Alubias con verduras (tomate, judía, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza Garbanzos con pimiento y maíz - Yogur de soja y pan	Arroz salteado con cebolla y maíz Lentejas estofadas con zanahoria - Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras Lentejas estofadas con arroz - Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Paella de verduritas Guisantes compuestos (pimiento, cebolla, salsa tomate) - Yogur de soja y pan	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa de soja en salsa tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Ensalada variada con pimiento (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Alubias pintas estofadas - Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabacín Albóndigas de soja con salsa de tomate Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con zanahoria y calabacín Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Garbanzos estofados con verduras (menestra) - Yogur de soja y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Guisantes con zanahoria - Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lentejas estofadas con verduras (menestra) - Fruta fresca y pan	Ensalada variada con judías verdes (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Alubias con verduras (tomate, judía, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Guisantes salteados con cebolla - Yogur de soja y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Alubias pintas estofadas con quinoa - Fruta fresca y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan				

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...		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 Vegana

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	HOJISLA	APPO	ALTRAMICES	SURTOS
Vegana	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)														
			Segundo	Guisantes con zanahoria														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Ensalada variada con judías verdes (lechuga													14	
			Segundo	Alubias con verduras (tomate, judía, zanaho														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz													14	
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz salteado con cebolla y maíz														14
			Segundo	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9					
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	5					9		10	11	12		
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Lentejas estofadas con arroz	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judí	1								9			11	12	14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella de verdurasitas														
			Segundo	Guisantes compuestos (pimiento, cebolla, s														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa de soja en salsa toma	1							8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Viernes	Primero	Ensalada variada con pimiento (lechuga, ton														14
			Segundo	Alubias pintas estofadas														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Albóndigas de soja con salsa de tomate	1	2	5						9	10	11	12		
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Alubias pintas estofadas con verduras (tom														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, to														14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (menestr														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9			11		
			Segundo	Guisantes con zanahoria														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1													14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Ensalada variada con judías verdes (lechuga														14
			Segundo	Alubias con verduras (tomate, judía, zanaho														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judí	1								9			11	12	14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Alubias pintas estofadas con quinoa	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa ton	1								9			11		
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	5					9		10	11	12		
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Martes	Primero	Arroz con verduras (menestra)														
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Ensalada variada con pimiento (lechuga, ton														14
			Segundo	Alubias pintas estofadas														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Guisantes salteados con patatas														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz salteado con cebolla y maíz														14
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1													
			Guarnición	-														