

Menú Basal

IN SITU LEON
Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 619,286 prot (g): 21,134 lip (g): 19,22 hc (g): 78,416	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga y zanahoria Yogur y pan Kcal: 586,272 prot (g): 34,517 lip (g): 24,719 hc (g): 54,491	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza guisada a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 502,719 prot (g): 29,601 lip (g): 11,985 hc (g): 62,707	Macarrones integrales con picadillo Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan Kcal: 889,165 prot (g): 23,82 lip (g): 34,933 hc (g): 110,229
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras Hamburguesa mixta horno/plancha Fruta fresca y pan Kcal: 577,827 prot (g): 19,489 lip (g): 17,11 hc (g): 64,604	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral Kcal: 712,08 prot (g): 25,344 lip (g): 28,298 hc (g): 80,242	Paella mixta (pollo, marisco) Abadejo en salsa de puerros Lechuga y zanahoria Yogur y pan Kcal: 654,927 prot (g): 33,629 lip (g): 16,999 hc (g): 89,817	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa de soja en salsa tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 573,294 prot (g): 24,926 lip (g): 13,07 hc (g): 82,949	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 584,731 prot (g): 25,893 lip (g): 20,317 hc (g): 66,186
16	17	18	19	20
Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla al horno Lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 499,701 prot (g): 13,21 lip (g): 18,716 hc (g): 64,433	Arroz tres delicias Salmón al horno con eneldo Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 601,597 prot (g): 24,215 lip (g): 20,398 hc (g): 77,024	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Jamoncitos de pollo asado con salsa de manzana Yogur y pan Kcal: 714,917 prot (g): 42,414 lip (g): 24,705 hc (g): 75,804	Macarrones integrales con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 502,935 prot (g): 24,086 lip (g): 12,247 hc (g): 67,427	Salteado de judías verdes con jamón york Lentejas campesinas Fruta fresca y pan Kcal: 515,03 prot (g): 23,391 lip (g): 8,495 hc (g): 78,575
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado al horno Lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 428,484 prot (g): 17,262 lip (g): 11,943 hc (g): 59,022	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 573,706 prot (g): 25,759 lip (g): 20,457 hc (g): 62,041	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Lechuga y zanahoria Yogur y pan Kcal: 622,86 prot (g): 29,697 lip (g): 15,342 hc (g): 89,567	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral Kcal: 712,08 prot (g): 25,344 lip (g): 28,298 hc (g): 80,242	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan Kcal: 579,107 prot (g): 35,337 lip (g): 23,444 hc (g): 52,07
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 Kcal: 761,337 prot (g): 21,752 lip (g): 21,451 hc (g): 110,631				

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero															
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición															
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			3											
			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	Merluza guisada a la marinera	1	2	3	4	5	6			9			12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con picadillo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición															
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					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	Coditos con boloñesa de soja en salsa toma	1							8	9	10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3						9					14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestr														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado con salsa de mar														
			Guarnición															
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Salteado de judías verdes con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición															
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						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	3					9		10	11	12		
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Jueves		Primero															
			Segundo															

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yema de huevo: leche.

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	ALTRAMUZES	SULFITOS
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															