

Menú Basal

IN SITU LEON
Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas	Crema de calabaza
		Calamares a la romana al horno	Tortilla de patata y cebolla al horno	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
		Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
		Kcal: 550,719 prot (g): 13,765 lip (g): 15,322 hc (g): 86,72	Kcal: 619,286 prot (g): 21,134 lip (g): 19,22 hc (g): 78,416	Kcal: 586,272 prot (g): 34,517 lip (g): 24,719 hc (g): 54,491
14	15	16	17	18
Patatas estofadas con verduras	Alubias pintas estofadas	Paella mixta (pollo, marisco)	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos integrales
Hamburguesa mixta horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de puerros	Coditos con boloñesa de soja en salsa tomate	Cocido completo
Fruta fresca y pan	Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Yogur y pan
Kcal: 577,827 prot (g): 19,489 lip (g): 17,11 hc (g): 64,604	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Kcal: 797,43 prot (g): 30,828 lip (g): 32,078 hc (g): 89,839
21	22	23	24	25
Crema de calabacín	Arroz tres delicias	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Macarrones integrales con salsa de tomate	Salteado de judías verdes con jamón york
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	Fruta fresca y pan	Lechuga y zanahoria	Yogur y pan
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Kcal: 592,78 prot (g): 28,955 lip (g): 12,435 hc (g): 84,572
Kcal: 499,701 prot (g): 13,21 lip (g): 18,716 hc (g): 64,433	Kcal: 601,597 prot (g): 24,215 lip (g): 20,398 hc (g): 77,024	Kcal: 637,167 prot (g): 36,85 lip (g): 20,765 hc (g): 69,807	Kcal: 502,935 prot (g): 24,086 lip (g): 12,247 hc (g): 67,427	
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas	Arroz con salsa de tomate		
Lomo adobado al horno	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de verduras		
Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan		
Kcal: 428,484 prot (g): 17,262 lip (g): 11,943 hc (g): 59,022	Kcal: 573,706 prot (g): 25,759 lip (g): 20,457 hc (g): 62,041	Kcal: 545,11 prot (g): 24,133 lip (g): 11,402 hc (g): 83,57		
05	06	07	08	09

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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.

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	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														