

Menú Basal

IN SITU LEON

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Macarrones con tomate	Crema de calabaza	Fabada asturiana	Sopa de ave con fideos	Lentejas estofadas
Hamburguesa de sepia a la plancha	Albóndigas con tomate	Merluza en salsa de verduras	Tortilla de patata y cebolla	Jamonicos de pollo al horno con finas hierbas
Ensalada variada	0	Ensalada variada	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: 623,758 prot (g): 24,177 lip (g): 18,778 hc (g): 84,298	Kcal: 531,58 prot (g): 17,001 lip (g): 21,617 hc (g): 63,922	Kcal: 874,254 prot (g): 43,325 lip (g): 41,876 hc (g): 73,366	Kcal: 587,081 prot (g): 21,703 lip (g): 19,24 hc (g): 76,429	Kcal: 610,239 prot (g): 34,55 lip (g): 18,962 hc (g): 69,977
09	10	11	12	13
Judías verdes salteadas con bacón	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Alubias blancas estofadas	Guiso de patatas con magro
Calamares a la romana	Cocido completo	Tortilla francesa	Pollo guisado con verduras	Abadejo a la riojana
Mahonesa	0	Ensalada variada	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: 599,742 prot (g): 15,223 lip (g): 36,563 hc (g): 48,488	Kcal: 730,129 prot (g): 25,082 lip (g): 27,917 hc (g): 87,938	Kcal: 743,716 prot (g): 31,127 lip (g): 29,525 hc (g): 91,688	Kcal: 653,775 prot (g): 36,533 lip (g): 20,501 hc (g): 72,049	Kcal: 547,947 prot (g): 28,843 lip (g): 15,124 hc (g): 69,733
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Sopa de letras
		Tortilla de patata y cebolla	Albóndigas de merluza en salsa	Filete ruso casero
		Ensalada variada	0	Ensalada variada
		Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
		Kcal: 590,751 prot (g): 19,264 lip (g): 22,826 hc (g): 72,81	Kcal: 581,248 prot (g): 21,969 lip (g): 15,922 hc (g): 87,022	Kcal: 582,127 prot (g): 21,603 lip (g): 17,419 hc (g): 77,35
23	24	25	26	27
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Judías verdes con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo a la plancha	Skipper de bacalao	Tortilla francesa casera con chorizo	Cocido completo	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada variada	0	Ensalada variada	0	Ensalada variada
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Kcal: 556,172 prot (g): 34,354 lip (g): 20,415 hc (g): 56,045	Kcal: 612,348 prot (g): 25,599 lip (g): 17,059 hc (g): 81,077	Kcal: 687,659 prot (g): 28,153 lip (g): 37,184 hc (g): 55,577	Kcal: 730,129 prot (g): 25,082 lip (g): 27,917 hc (g): 87,938	Kcal: 538,957 prot (g): 24,207 lip (g): 11,495 hc (g): 82,255
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														SULFITOS
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1									9		11			
			Segundo	Hamburguesa de sepia a la plancha	1	2	3	4	5	6			9		11	12		14	
			Guarnición	Ensalada variada														14	
		Martes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Albóndigas con tomate	1								9		11			14	
			Guarnición	0															
		Miércoles	Primero	Fabada asturiana	1	2	3						9					14	
			Segundo	Merluza en salsa de verduras				4											
			Guarnición	Ensalada variada														14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada variada														14	
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas	1													14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb															
			Guarnición	Ensalada variada														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con bacón									9					14	
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14	
			Guarnición	Mahonesa			3						9						
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11				
			Segundo	Cocido completo									9					14	
			Guarnición	0															
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada variada														14	
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Pollo guisado con verduras															
			Guarnición	Ensalada variada														14	
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con magro															
			Segundo	Abadejo a la riojana	1			4										14	
			Guarnición	Ensalada variada														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada variada														14	
		Martes	Primero	Coditos con picadillo	1								9		11			14	
			Segundo	Merluza a las finas hierbas				4											
			Guarnición	Ensalada variada														14	
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada variada														14	
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Albóndigas de merluza en salsa	1	2	3	4	5	6			9					14	
			Guarnición	0															
		Viernes	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12			
			Segundo	Filete ruso casero															
			Guarnición	Ensalada variada														14	
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras														14		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada variada														14		
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14		
		Guarnición	0																
	Miércoles	Primero	Judías verdes con salsa de tomate									9					14		
		Segundo	Tortilla francesa casera con chorizo																
		Guarnición	Ensalada variada														14		
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11					
		Segundo	Cocido completo									9					14		
		Guarnición	0																
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4												
		Guarnición	Ensalada variada														14		
Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1															
		Segundo	Hamburguesa a la plancha														14		
		Guarnición	Ensalada variada														14		
	Martes	Primero	Crema de brócoli																
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
		Guarnición	Ensalada variada														14		
	Miércoles	Primero	Alubias pintas con arroz																
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4												
		Guarnición	Ensalada variada														14		
Jueves	Primero	Espaguetis con tomate	1								9		11						
	Segundo	Tortilla de jamón york	1	2	3						9					14			

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: 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	ALTRAMUZES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada variada														14