

Menú Basal

IN SITU LEON
OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)
			Cocido completo	Jamoncitos de pollo asados
			Fruta fresca y pan integral	Pisto de verduras salteado
			Kcal: 712,08 prot (g): 25,344 lip (g): 28,298 hc (g): 80,242	Yogur y pan
				Kcal: 656,857 prot (g): 40,901 lip (g): 27,384 hc (g): 58,067
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)	Arroz a la zamorana	Alubias pintas estofadas	Crema de verduras	Lentejas a la hortelana
Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra)	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)	Tortilla de patata y cebolla al horno	Salchichas de cerdo horno/plancha	Merluza al horno con ajo y perejil
Fruta fresca y pan	Lechuga y maíz	Lechuga y zanahoria	Patatas dado al horno	Ensalada de lechuga
Kcal: 676,291 prot (g): 20,046 lip (g): 18,31 hc (g): 98,768	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
	Kcal: 703,062 prot (g): 27,174 lip (g): 29,418 hc (g): 78,846	Kcal: 631,478 prot (g): 21,212 lip (g): 19,118 hc (g): 82,671	Kcal: 632,411 prot (g): 24,481 lip (g): 28,699 hc (g): 65,072	Kcal: 570,892 prot (g): 33,658 lip (g): 15,386 hc (g): 70,452
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)	Arroz con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos integrales
	Coditos con boloñesa de soja en salsa tomate	Cordón bleu de pollo	Merluza en salsa verde (guisante)	Cocido completo
	Fruta fresca y pan integral	Ensalada de lechuga	Lechuga y maíz	Yogur y pan
	Kcal: 548,164 prot (g): 25,05 lip (g): 10,053 hc (g): 83,265	Kcal: 738,937 prot (g): 26,338 lip (g): 31,567 hc (g): 82,863	Kcal: 522,645 prot (g): 21,332 lip (g): 11,362 hc (g): 79,371	Kcal: 797,43 prot (g): 30,828 lip (g): 32,078 hc (g): 89,839
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con bacón	Crema de verduras	Macarrones integrales con salsa de tomate	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Arroz tres delicias
Lentejas campesinas	Pollo asado con salsa barbacoa	Abadejo al horno con ajo y perejil	Tortilla de patata y calabacín al horno	Merluza en salsa de tomate
Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga	Lechuga y maíz	Lechuga y zanahoria	Yogur y pan
Kcal: 519,046 prot (g): 22,487 lip (g): 11,668 hc (g): 73,909	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Kcal: 607,385 prot (g): 31,867 lip (g): 13,703 hc (g): 87,872
	Kcal: 534,875 prot (g): 32,199 lip (g): 21,425 hc (g): 49,943	Kcal: 518,734 prot (g): 27,016 lip (g): 12,439 hc (g): 69,989	Kcal: 605,376 prot (g): 19,707 lip (g): 20,141 hc (g): 76,804	
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)	Arroz con pollo	Sopa de cocido con fideos integrales	Menestra de verduras salteadas	
Tortilla francesa plancha	Merluza al horno a la crema con finas hierbas y guisantes (bechamel)	Cocido completo	Filete ruso mixto con salsa de tomate	
Lechuga y maíz	Lechuga y tomate	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral			
Kcal: 600,5 prot (g): 28,975 lip (g): 20,72 hc (g): 68,99	Kcal: 550,132 prot (g): 24,398 lip (g): 13,163 hc (g): 80,008	Kcal: 719,68 prot (g): 25,264 lip (g): 28,138 hc (g): 63,842	Kcal: 538,002 prot (g): 23,109 lip (g): 18,009 hc (g): 49,588	

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												Otros			
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	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															14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11					
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9							14	
			Guarnición	0																
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
			Guarnición	Pisto de verduras salteado																
	Semana 2	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	0																
		Martes	Primero	Arroz a la zamorana	1	2	3					9							14	
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimienta, cebolla)				4												
			Guarnición	Lechuga y maíz															14	
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			3													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14	
		Jueves	Primero	Crema de verduras	1	2	3					9				12				
			Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	3					9							14	
			Guarnición	Patatas dado al horno																
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1															
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3					9							14	
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3													
			Guarnición	Lechuga y tomate															14	
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika																
			Segundo	Coditos con boloñesa de soja en salsa toma	1							8	9	10	11					
			Guarnición	0																
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1															
			Segundo	Cordón bleu de pollo	1	2	3	4	5	6		9							14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4												
			Guarnición	Lechuga y maíz															14	
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11					
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9							14	
			Guarnición	0																
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con bacón	1	2	3					9							14	
			Segundo	Lentejas campesinas	1															
			Guarnición	0																
		Martes	Primero	Crema de verduras	1	2	3					9				12				
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3					9			11	12			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1							9			11					
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4												
			Guarnición	Lechuga y maíz															14	
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestr																
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			3													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14	
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3					9							14	
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4												
			Guarnición	0																
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1															
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3													
			Guarnición	Lechuga y maíz															14	
		Martes	Primero	Arroz con pollo																
			Segundo	Merluza al horno a la crema con finas hierba	1	2		4												
			Guarnición	Lechuga y tomate															14	
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11					
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9							14	
			Guarnición	0																
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas																
			Segundo	Filete ruso mixto con salsa de tomate	1	2	3					9							14	

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Carne: 0

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.

14