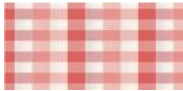


Menú Basal

IN SITU LEON

Abril 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Paella de verduritas	Lentejas estofadas con verduras (tomate, iudía, calabacín)
	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	Tortilla de patata y cebolla al horno	Merluza en salsa de verduras	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga
	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
	Kcal: 546,841 prot (g): 17,167 lip (g): 24,839 hc (g): 58,955	Kcal: 626,886 prot (g): 21,054 lip (g): 19,06 hc (g): 82,016	Kcal: 499,117 prot (g): 21,237 lip (g): 8,315 hc (g): 80,431	Kcal: 721,784 prot (g): 45,368 lip (g): 25,415 hc (g): 73,709
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz integral con salsa de tomate y pisto	Patatas estofadas con verduras	Alubias blancas estofadas con calabaza
Calamares a la romana al horno	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo)	Tortilla francesa plancha	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	Boloñesa vegetal con patatas
Ensalada de lechuga		Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
Kcal: 448,76 prot (g): 14,336 lip (g): 15,01 hc (g): 59,174	Kcal: 481,084 prot (g): 19,616 lip (g): 4,127 hc (g): 83,294	Kcal: 591,713 prot (g): 20,319 lip (g): 22,04 hc (g): 75,5	Kcal: 489,58 prot (g): 24,513 lip (g): 12,541 hc (g): 64,255	Kcal: 697,076 prot (g): 42,438 lip (g): 15,728 hc (g): 88,78
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas	Arroz integral con salsa de tomate	Sopa de letras		
Tortilla de patata y calabacín al horno	Garbanzos con pimiento y maíz	Filete ruso casero		
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan		
Kcal: 489,087 prot (g): 16,352 lip (g): 17,559 hc (g): 62,628	Kcal: 1061,719 prot (g): 43,052 lip (g): 16,701 hc (g): 167,449	Kcal: 586,645 prot (g): 22,283 lip (g): 27,875 hc (g): 59,225		
27	28	29	30	01
Arroz integral a banda (marisco)	Alubias blancas estofadas	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)	Sopa de cocido con fideos	
Lentejas estofadas con calabaza	Tortilla francesa plancha	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo)	
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	
Kcal: 611,03 prot (g): 21,092 lip (g): 8,271 hc (g): 108,139	Kcal: 573,706 prot (g): 25,759 lip (g): 20,457 hc (g): 62,041	Kcal: 498,398 prot (g): 30,294 lip (g): 18,453 hc (g): 48,57	Kcal: 481,084 prot (g): 19,616 lip (g): 4,127 hc (g): 83,294	
04	05	06	07	08
				

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	o	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														