

Menú Basal

IN SITU LEON

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Crema de calabaza	Macarrones integrales con salsa de tomate	Alubias blancas estofadas	Paella de verduritas	Lentejas estofadas con verduras (tomate, iudía, calabacín)
Albóndigas mixtas con salsa de tomate	Crema de garbanzos	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	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
Kcal: 554,441 prot (g): 17,087 lip (g): 24,679 hc (g): 62,555	Kcal: 605,459 prot (g): 20,801 lip (g): 10,344 hc (g): 97,857	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
08	09	10	11	12
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	0	Ensalada de 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
15	16	17	18	19
Menestra de verduras salteadas	Arroz integral con salsa de tomate	Sopa de letras	Crema de calabacín	Lentejas campesinas
Tortilla de patata y calabacín al horno	Garbanzos con pimiento y maíz	Filete ruso casero	Jamoncitos de pollo asado con salsa de manzana	Merluza al horno a la crema con finas hierbas v guisantes (bechamel)
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Tomate aliñado	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: 489,087 prot (g): 16,352 lip (g): 17,559 hc (g): 62,628	Kcal: 606,618 prot (g): 20,928 lip (g): 12,724 hc (g): 94,501	Kcal: 586,645 prot (g): 22,283 lip (g): 27,875 hc (g): 59,225	Kcal: 513,351 prot (g): 29,008 lip (g): 20,892 hc (g): 48,304	Kcal: 600,318 prot (g): 34,485 lip (g): 15,475 hc (g): 76,549
22	23	24	25	26
Arroz integral a banda (marisco)	Alubias blancas estofadas	Macarrones con picadillo		
Lentejas estofadas con calabaza	Tortilla francesa plancha	Nuggets de pollo al horno		
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan		
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: 801,839 prot (g): 19,951 lip (g): 37,976 hc (g): 91,711		
29	30	01	02	03

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													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Crema de garbanzos														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Merluza en salsa de verduras				4										
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judías)	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamares a la romana al horno	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria)														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas con calabaza														
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1							8	9	10				
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz														14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Filete ruso casero														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado con salsa de mar														
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Merluza al horno a la crema con finas hierbas	1	2		4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral a banda (marisco)				4	5	6			9					14
			Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1													
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Macarrones con picadillo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Nuggets de pollo al horno	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.

0 = No hay alérgenos.

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	ALTAMIZUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														