

Menú Basal

IN SITU LEON
MAYO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Hamburguesa mixta horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla al horno	Boloñesa vegetal
Ensalada de lechuga	Lechuga y aceitunas		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: 550,023 prot (g): 20,668 lip (g): 20,179 hc (g): 48,142	Kcal: 517,606 prot (g): 28,976 lip (g): 23,067 hc (g): 44,269	Kcal: 512,611 prot (g): 24,169 lip (g): 8,368 hc (g): 82,498	Kcal: 620,622 prot (g): 21,229 lip (g): 19,229 hc (g): 78,591	Kcal: 710,625 prot (g): 41,716 lip (g): 19,262 hc (g): 89,11
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas estofadas con verduras	Sopa de cocido con fideos
Lentejas estofadas con zanahoria	Tortilla de patata y cebolla al horno	Cordón bleu de pollo	Palometa en salsa verde (guisante)	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo)
	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Lechuga y aceitunas	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
Kcal: 592,91 prot (g): 20,905 lip (g): 8,665 hc (g): 101,956	Kcal: 475,625 prot (g): 15,736 lip (g): 18,912 hc (g): 52,776	Kcal: 620,921 prot (g): 15,525 lip (g): 30,8 hc (g): 67,495	Kcal: 510,312 prot (g): 24,409 lip (g): 16,108 hc (g): 60,958	Kcal: 566,434 prot (g): 25,1 lip (g): 7,907 hc (g): 92,891
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados con verduras	Sopa de ave con fideos	Alubias blancas estofadas	Arroz con verduras (guisante, calabacín)
Salchichas de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Pollo asado con salsa barbacoa	Boloñesa vegetal con patatas	Filete de merluza a la plancha
Tomate aliñado	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: 560,863 prot (g): 20,026 lip (g): 28,123 hc (g): 53,949	Kcal: 347,837 prot (g): 15,414 lip (g): 16,657 hc (g): 30,962	Kcal: 554,029 prot (g): 36,706 lip (g): 18,256 hc (g): 58,329	Kcal: 623,922 prot (g): 37,188 lip (g): 11,942 hc (g): 81,932	Kcal: 595,178 prot (g): 25,996 lip (g): 14,951 hc (g): 87,405
25	26	27	28	29
Lentejas estofadas con zanahoria	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla al horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de tomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo)	Salmón guisado a la marinera
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
Kcal: 616,08 prot (g): 23,153 lip (g): 19,242 hc (g): 80,199	Kcal: 599,519 prot (g): 19,061 lip (g): 8,639 hc (g): 100,789	Kcal: 444,798 prot (g): 26,943 lip (g): 17,416 hc (g): 41,235	Kcal: 481,084 prot (g): 19,616 lip (g): 4,127 hc (g): 83,294	Kcal: 530,229 prot (g): 25,639 lip (g): 22,55 hc (g): 54,461
01	02	03	04	05

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	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados														
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y queso	1	2	3						9		11			
			Segundo	Boloñesa vegetal	1							8	9	10				
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cordón bleu de pollo	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Palometa en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria)														
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1							8	9	10				
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria)														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Salmón guisado a la marinera				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 5	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										

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Carne: no contiene alérgenos; Leche: 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	ALTAMIZOS	SULTOS
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14