SERUNION EDUCA

Menú Basal

IN SITU LEON

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano) Calamares a la romana al horno Lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 550,719 prot (g): 13,765 lip (g): 15,322 hc (g): 86,72	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 619,286 prot (g): 21,134 lip (g): 19,22 hc (g): 78,416	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga y zanahoria Yogur y pan Kcal: 586,272 prot (g): 34,517 lip (g): 24,719 hc (g): 54,491
14	15	16	17	18
Patatas estofadas con verduras Hamburguesa mixta horno/plancha Fruta fresca y pan Kcal: 577,827 prot (g): 19,489 lip (g): 17,11 hc (g): 64,604	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 577,131 prot (g): 25,973 lip (g): 20,477 hc (g): 62,586	Paella mixta (pollo, marisco) Abadejo en salsa de puerros Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 577,177 prot (g): 28,065 lip (g): 13,059 hc (g): 83,82	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa de soja en salsa tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 573,294 prot (g): 24,926 lip (g): 13,07 hc (g): 82,949	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan Kcal: 797,43 prot (g): 30,828 lip (g): 32,078 hc (g): 89,839
21	22	23	24	25
Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla al horno Lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 499,701 prot (g): 13,21 lip (g): 18,716 hc (g): 64,433	Arroz tres delicias Salmón al horno con eneldo Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 601,597 prot (g): 24,215 lip (g): 20,398 hc (g): 77,024	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Jamoncitos de pollo asado con salsa de manzana Fruta fresca y pan Kcal: 637,167 prot (g): 36,85 lip (g): 20,765 hc (g): 69,807	Macarrones integrales con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 502,935 prot (g): 24,086 lip (g): 12,247 hc (g): 67,427	Salteado de judías verdes con jamón york Lentejas campesinas Yogur y pan Kcal: 592,78 prot (g): 28,955 lip (g): 12,435 hc (g): 84,572
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria Lomo adobado al horno Lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 428,484 prot (g): 17,262 lip (g): 11,943 hc (g): 59,022	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 573,706 prot (g): 25,759 lip (g): 20,457 hc (g): 62,041	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 545,11 prot (g): 24,133 lip (g): 11,402 hc (g): 83,57		
05	06	07	08	09

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

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 o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
Huevo	>	carne o Pescado
Pescado	>	Huevo o carne
Legumbres	>	Verdura o Huevo
carne	>	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)														
			Segundo	Calamares a la romana al horno	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)				4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa de soja en salsa toma	1							8	9	10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3						9					14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestr														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado con salsa de mar														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Salteado de judías verdes con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	0														
	Semana 4	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	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.

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

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