

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	0	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	0	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	0
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		
Ensalada de lechuga	0	Patatas dado al horno		
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: 641,241 prot (g): 23,681 lip (g): 27,959 hc (g): 70,796		
27	28	29	30	01
Arroz a banda (marisco)	Alubias blancas estofadas	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)	Sopa de cocido con fideos integrales	
Lentejas estofadas con calabaza	Tortilla francesa plancha	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (pollo, tocino, chorizo, morcilla)	
0	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	0	
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: 712,08 prot (g): 25,344 lip (g): 28,298 hc (g): 80,242	
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	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	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		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 hierba														
			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	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	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz 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	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (pollo, tocino, chistorra)	1	2	3						9					14
			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														

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMIZUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														