

Menú Basal

IN SITU LEON

Marzo 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Lentejas a la hortelana	Crema de brócoli	Alubias pintas con arroz	Espaguetis con tomate	Crema de verduras
Hamburguesa a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de jamón york	Calamares a la romana
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	0	Mahonesa
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Kcal: 697,558 prot (g): 29,57 lip (g): 21,106 hc (g): 73,333	Kcal: 591,097 prot (g): 39,503 lip (g): 24,499 hc (g): 49,216	Kcal: 679,647 prot (g): 37,793 lip (g): 16,042 hc (g): 87,58	Kcal: 574,058 prot (g): 23,99 lip (g): 18,269 hc (g): 76,347	Kcal: 607,459 prot (g): 14,999 lip (g): 33,095 hc (g): 59,966
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Patatas a la riojana	Sopa de cocido con fideos
Tortilla de patata y cebolla	Chuleta de sajonia a la plancha	Cordón bleu de pollo	Merluza en salsa verde	Cocido completo
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada de lechuga	Lechuga y tomate	0
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Kcal: 645,365 prot (g): 15,499 lip (g): 19,037 hc (g): 98,235	Kcal: 603,658 prot (g): 34,685 lip (g): 14,011 hc (g): 79,058	Kcal: 710,271 prot (g): 21,429 lip (g): 34,88 hc (g): 75,732	Kcal: 610,339 prot (g): 26,672 lip (g): 25,549 hc (g): 64,178	Kcal: 730,129 prot (g): 25,082 lip (g): 27,917 hc (g): 87,938
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de letras	Alubias blancas estofadas	Macarrones boloñesa
Filete de magro al horno	Salmón al horno con eneldo	Pollo asado con salsa barbacoa	Tortilla de jamón york	Filete de merluza a la romana
Lechuga y maíz	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Kcal: 511,113 prot (g): 29,944 lip (g): 19,561 hc (g): 50,583	Kcal: 639,206 prot (g): 31,248 lip (g): 23,643 hc (g): 69,14	Kcal: 685,478 prot (g): 42,745 lip (g): 25,094 hc (g): 70,421	Kcal: 617,761 prot (g): 28,554 lip (g): 21,349 hc (g): 69,846	Kcal: 623,385 prot (g): 30,728 lip (g): 19,156 hc (g): 79,155
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate y york	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Salchichas frankfurt	Cocido completo	
Ensalada variada	Ensalada variada	Puré de patata	0	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	
Kcal: 558,238 prot (g): 28,96 lip (g): 16,074 hc (g): 73,358	Kcal: 575,786 prot (g): 29,467 lip (g): 12,519 hc (g): 84,266	Kcal: 829,003 prot (g): 30,892 lip (g): 38,06 hc (g): 86,029	Kcal: 730,129 prot (g): 25,082 lip (g): 27,917 hc (g): 87,938	
30	31	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	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Hamburguesa a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Crema de brócoli														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Espaguetis con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla de jamón york	1		2	3					9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Mahonesa			3						9					
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Chuleta de sajonia a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada variada														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 a la riojana									9					14
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo									9					14
			Guarnición	0														
		Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Filete de magro al horno		2							9					
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 4	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla de jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Macarrones boloñesa	1								9		11			14
			Segundo	Filete de merluza a la romana														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate y york	1	2	3						9					14
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 5	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Salchichas frankfurt									9					14
			Guarnición	Puré de patata									9					14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo									9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 6	Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Sábado	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: no contiene 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	ALTAMIZUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														