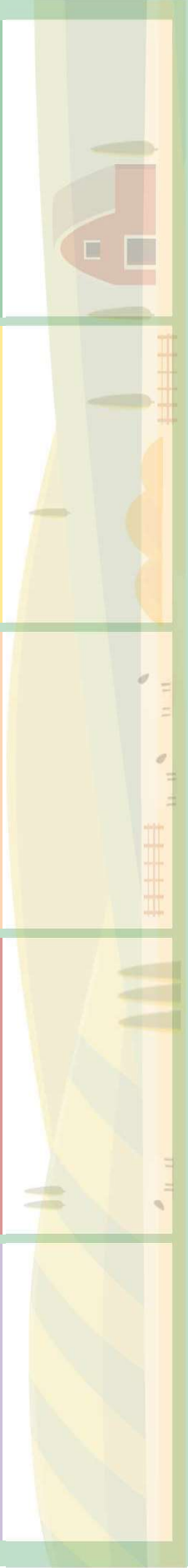


Menú Basal

IN SITU LEON
Septiembre 2026

LUNES 07		MARTES 08		MIÉRCOLES 09		JUEVES 10		VIERNES 11	
Patatas estofadas con verduras		Alubias pintas estofadas		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)		Alubias blancas estofadas		Crema de calabaza	
Hamburguesa mixta horno/plancha		Tortilla francesa plancha		Calamares a la romana al horno		Tortilla de patata y cebolla al horno		Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas	
		Lechuga y tomate		Lechuga y maíz		Ensalada de lechuga		Lechuga y zanahoria	
Fruta fresca y pan		Fruta fresca y pan integral		Fruta fresca y pan		Fruta fresca y pan integral		Yogur y pan	
Kcal: 577,827 prot (g): 19,469 lip (g): 17,11 hc (g): 64,604		Kcal: 577,131 prot (g): 25,973 lip (g): 20,477 hc (g): 62,586		Kcal: 550,719 prot (g): 13,765 lip (g): 15,322 hc (g): 86,72		Kcal: 619,286 prot (g): 21,134 lip (g): 19,22 hc (g): 78,416		Kcal: 586,272 prot (g): 34,617 lip (g): 24,719 hc (g): 54,491	
21		22		23		24		25	
Crema de calabacín		Arroz tres delicias		Paella mixta (pollo, marisco)		Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)		Sopa de cocido con fideos integrales	
Tortilla de patata y cebolla al horno		Salmón al horno con eneldo		Abadejo en salsa de puerros		Coditos con botonesa de soja en salsa tomate		Cocido completo	
		Lechuga y maíz		Lechuga y zanahoria		Ensalada de lechuga		Yogur y pan	
Fruta fresca y pan		Fruta fresca y pan integral		Fruta fresca y pan		Fruta fresca y pan integral			
Kcal: 499,701 prot (g): 13,21 lip (g): 18,716 hc (g): 64,433		Kcal: 601,597 prot (g): 24,215 lip (g): 20,398 hc (g): 77,024		Kcal: 577,177 prot (g): 26,065 lip (g): 13,059 hc (g): 83,82		Kcal: 573,294 prot (g): 24,926 lip (g): 13,07 hc (g): 82,949		Kcal: 797,43 prot (g): 30,028 lip (g): 32,078 hc (g): 89,839	
28		29		30		01		02	
Crema de zanahoria		Alubias blancas estofadas		Garbanzos estofados con verduras (menestra)		Macarrones integrales con salsa de tomate		Salteado de judías verdes con jamón york	
Lomo adobado al horno		Tortilla francesa plancha		Jamoncitos de pollo asado con salsa de manzana		Merluza en salsa verde (guisante)		Lentejas campesinas	
		Ensalada de lechuga		Fruta fresca y pan		Lechuga y zanahoria		Yogur y pan	
Fruta fresca y pan		Fruta fresca y pan integral		Arroz con salsa de tomate		Fruta fresca y pan integral			
Kcal: 428,464 prot (g): 17,262 lip (g): 11,943 hc (g): 59,022		Kcal: 573,706 prot (g): 25,799 lip (g): 20,457 hc (g): 62,041		Kcal: 637,167 prot (g): 36,85 lip (g): 20,765 hc (g): 69,807		Kcal: 502,395 prot (g): 24,086 lip (g): 12,247 hc (g): 67,427		Kcal: 592,78 prot (g): 28,955 lip (g): 12,435 hc (g): 84,572	
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.

03 Sostenibilidad

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

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.

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

SEGUNDOS PLATOS

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



SERUNION
EDUCA



FACE
FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE FAMILIAS DE ALUMNOS DE ESPAÑA

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

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	ALTRAMUICES	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														
	Semana 5	Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: 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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														