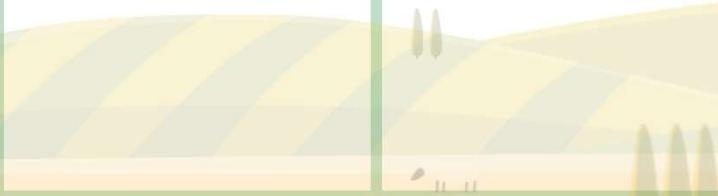


## Menú Basal

IN SITU LEON  
FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Macarrones con tomate Hamburguesa de sepia a la plancha Ensalada variada Fruta fresca y pan Kcal: 623,758 prot (g): 24,177 lip (g): 18,778 hc (g): 84,298	Crema de calabaza Albóndigas con tomate 0 Fruta fresca y pan Kcal: 531,58 prot (g): 17,001 lip (g): 21,617 hc (g): 63,922	Fabada asturiana Merluza en salsa de verduras Ensalada variada Yogur sabor y pan Kcal: 874,254 prot (g): 43,325 lip (g): 41,876 hc (g): 73,366	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada variada Fruta fresca y pan Kcal: 587,081 prot (g): 21,703 lip (g): 19,24 hc (g): 76,429	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada variada Fruta fresca y pan Kcal: 610,239 prot (g): 34,55 lip (g): 18,962 hc (g): 69,977
09	10	11	12	13
Judías verdes salteadas con bacón Calamares a la romana Mahonesa Fruta fresca y pan Kcal: 599,742 prot (g): 15,223 lip (g): 36,563 hc (g): 48,488	Sopa de cocido con fideos Cocido completo 0 Fruta fresca y pan Kcal: 730,129 prot (g): 25,082 lip (g): 27,917 hc (g): 87,938	Arroz a la zamorana Tortilla francesa Ensalada variada Yogur sabor y pan Kcal: 743,716 prot (g): 31,127 lip (g): 29,525 hc (g): 91,688	Alubias blancas estofadas Pollo guisado con verduras Ensalada variada Fruta fresca y pan Kcal: 653,775 prot (g): 36,533 lip (g): 20,501 hc (g): 72,049	Guiso de patatas con magro Abadejo a la riojana Ensalada variada Fruta fresca y pan Kcal: 547,947 prot (g): 28,843 lip (g): 15,124 hc (g): 69,733
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Pollo asado con manzana Ensalada variada Yogur sabor y pan Kcal: 662,519 prot (g): 40,85 lip (g): 27,686 hc (g): 60,467	Garbanzos estofados Albóndigas de merluza en salsa 0 Fruta fresca y pan Kcal: 581,248 prot (g): 21,969 lip (g): 15,922 hc (g): 87,022	Sopa de letras Filete ruso casero Ensalada variada Fruta fresca y pan Kcal: 582,127 prot (g): 21,603 lip (g): 17,419 hc (g): 77,35
23	24	25	26	27
Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta fresca y pan Kcal: 556,172 prot (g): 34,354 lip (g): 20,415 hc (g): 56,045	Alubias blancas estofadas Skipper de bacalao 0 Fruta fresca y pan Kcal: 612,348 prot (g): 25,599 lip (g): 17,059 hc (g): 81,077	Judías verdes con salsa de tomate Tortilla francesa casera con chorizo Ensalada variada Yogur sabor y pan Kcal: 687,659 prot (g): 28,153 lip (g): 37,184 hc (g): 55,577	Sopa de cocido con fideos Cocido completo 0 Fruta fresca y pan Kcal: 730,129 prot (g): 25,082 lip (g): 27,917 hc (g): 87,938	Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada variada Fruta fresca y pan Kcal: 538,957 prot (g): 24,207 lip (g): 11,495 hc (g): 82,255
02	03	04	05	06
				

# 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.



Puedes consultar la declaración de alérgenos 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	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primer	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Hamburguesa de sepia a la plancha	1	2	3	4	5	6		9	9	11	12		14	
			Guarnición	Ensalada variada													14	
		Martes	Primer	Crema de calabaza									9	11			14	
			Segundo	Albóndigas con tomate	1												14	
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primer	Fabada asturiana	1	2	3					9					14	
			Segundo	Merluza en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada variada													14	
		Jueves	Primer	Sopa de ave con fideos	1								9	11	12		14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada variada													14	
			Viernes	Primer	Lentejas estofadas	1											14	
				Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb													
				Guarnición	Ensalada variada												14	
	Semana 2	Lunes	Primer	Judías verdes salteadas con bacón								9					14	
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6		9					14	
			Guarnición	Mahonesa			3					9						
		Martes	Primer	Sopa de cocido con fideos	1							9			11		14	
			Segundo	Cocido completo								9					14	
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primer	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada variada													14	
		Jueves	Primer	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Pollo guisado con verduras														
			Guarnición	Ensalada variada													14	
			Viernes	Primer	Guiso de patatas con magro													
				Segundo	Abadejo a la riojana	1			4								14	
				Guarnición	Ensalada variada												14	
	Semana 3	Lunes	Primer	Lentejas campesinas	1												14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada variada													14	
		Martes	Primer	Coditos con picadillo	1							9			11		14	
			Segundo	Merluza a las finas hierbas				4										
			Guarnición	Ensalada variada													14	
		Miércoles	Primer	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo asado con manzana														
			Guarnición	Ensalada variada													14	
		Jueves	Primer	Garbanzos estofados								9						
			Segundo	Albóndigas de merluza en salsa	1	2	3	4	5	6		9					14	
			Guarnición	0														
			Viernes	Primer	Sopa de letras	1	2	3					9		11	12		
				Segundo	Filete ruso casero													
			Guarnición	Ensalada variada													14	
	Semana 4	Lunes	Primer	Crema de verduras													14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada variada													14	
		Martes	Primer	Alubias blancas estofadas								9					14	
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6		9						
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primer	Judías verdes con salsa de tomate								9						
			Segundo	Tortilla francesa casera con chorizo								9					14	
			Guarnición	Ensalada variada													14	
		Jueves	Primer	Sopa de cocido con fideos	1							9			11		14	
			Segundo	Cocido completo								9						
			Guarnición	0														
		Viernes	Primer	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada variada													14	
	Semana 5	Lunes	Primer	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Hamburguesa a la plancha													14	
			Guarnición	Ensalada variada													14	
		Martes	Primer	Crema de brócoli														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada													14	
		Miércoles	Primer	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada variada													14	
		Jueves	Primer	Espaguetis con tomate	1							9			11		14	
			Segundo	Tortilla de jamón york	1	2	3					9						

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

Guarnición: 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	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOIA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras	1	2	3	4	5	6			9				14	
			Segundo	Calamares a la romana													14	
			Guarnición	Ensalada variada													14	