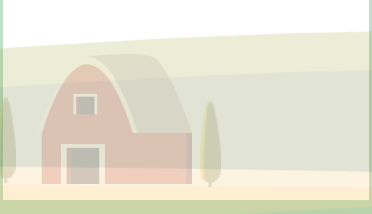


Menú Sin gluten ni lactosa

IN SITU LEON

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Pasta sin gluten con tomate	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Sopa de ave con pasta sin gluten	Garbanzos estofados
Abadejo al horno	Magro de cerdo con tomate	Merluza en salsa de verduras	Tortilla de patata y cebolla	Jamonicos de pollo al horno con finas hierbas
Ensalada variada	-	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur de soja y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Judías verdes salteadas con bacón	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Arroz a la zamorana	Alubias blancas estofadas	Guiso de patatas con magro
Filete de merluza a la plancha	Cocido completo	Tortilla francesa	Pollo guisado con verduras	Abadejo al horno
Mahonesa	-	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur de soja y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Sopa de pasta sin gluten
		Tortilla de patata y cebolla	Abadejo en salsa de tomate	Filete ruso casero sin gluten
		Ensalada variada	-	Ensalada variada
		Yogur de soja y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Judías verdes con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo a la plancha	Abadejo al horno	Tortilla francesa casera con chorizo	Cocido completo	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada variada	-	Ensalada variada	-	Ensalada variada
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur de soja y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
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.

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni lactosa

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	APO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten ni lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Merluza en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con pasta sin gluten									9		12			14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con bacón									9					14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Mahonesa			5						9					
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Cocido completo									9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Pollo guisado con verduras														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con magro														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Patatas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	-														
			Segundo	Merluza a las finas hierbas				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Sopa de pasta sin gluten									9		12			14
			Segundo	Filete ruso casero sin gluten			3						9					14
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa casera con chorizo									9					14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Cocido completo									9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Garbanzos estofados														
			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	Pasta sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Tortilla francesa			5											

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Queso: no contiene alérgenos; Leche: no contiene alérgenos; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni lactosa

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	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14

Menú Sin gluten

IN SITU LEON

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Pasta sin gluten con tomate	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Sopa de ave con pasta sin gluten	Garbanzos estofados
Abadejo al horno	Magro de cerdo con tomate	Merluza en salsa de verduras	Tortilla de patata y cebolla	Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas
Ensalada variada	-	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Judías verdes salteadas con bacón	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Arroz a la zamorana	Alubias blancas estofadas	Guiso de patatas con magro
Filete de merluza a la plancha	Cocido completo	Tortilla francesa	Pollo guisado con verduras	Abadejo al horno
Mahonesa	-	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Sopa de pasta sin gluten
		Tortilla de patata y cebolla	Abadejo en salsa de tomate	Filete ruso casero sin gluten
		Ensalada variada	-	Ensalada variada
		Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Judías verdes con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo a la plancha	Abadejo al horno	Tortilla francesa casera con chorizo	Cocido completo	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada variada	-	Ensalada variada	-	Ensalada variada
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
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.

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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.

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Queso: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU LEON

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Macarrones con tomate	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Sopa de ave con fideos	Lentejas estofadas
Abadejo al horno	Albóndigas con tomate	Merluza en salsa de verduras	Pechuga de pollo al horno	Jamonicos de pollo al horno con finas hierbas
Ensalada variada	-	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes salteadas con bacón	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Alubias blancas estofadas	Guiso de patatas con magro
Filete de merluza a la plancha	Cocido completo	Pechuga de pollo al horno	Pollo guisado con verduras	Abadejo a la riojana
Ensalada variada	-	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Sopa de letras
		Filete de pollo al horno	Abadejo en salsa de tomate	Magra a la plancha
		Ensalada variada	-	Ensalada variada
		Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Judías verdes con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo a la plancha	Abadejo al horno	Pechuga de pollo al horno	Cocido completo	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada variada	-	Ensalada variada	-	Ensalada variada
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
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.

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

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	AJO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin huevo (pasta si	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Albóndigas con tomate	1								9		11			14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Merluza en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con bacón									9					14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Cocido completo									9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Pollo guisado con verduras														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con magro														
			Segundo	Abadejo a la riojana	1			4										14
			Guarnición	Ensalada variada														14
Sin huevo (pasta si	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Coditos con picadillo	1								9		11			14
			Segundo	Merluza a las finas hierbas				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Sopa de letras	1	2							9		11	12		
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con salsa de tomate														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo									9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
Sin huevo (pasta si	Semana 5	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	Pechuga de pollo al horno														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Queso fresco: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo (pasta sin trazas de h

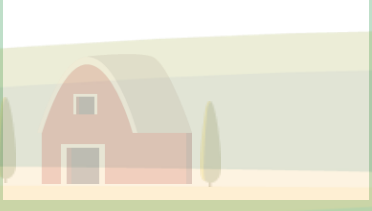
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14

Menú Sin lactosa

IN SITU LEON

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Macarrones con tomate	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Sopa de ave con fideos	Lentejas estofadas
Abadejo al horno	Albóndigas con tomate	Merluza en salsa de verduras	Tortilla de patata y cebolla	Jamonicos de pollo al horno con finas hierbas
Ensalada variada	-	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes salteadas con bacón	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Alubias blancas estofadas	Guiso de patatas con magro
Filete de merluza a la plancha	Cocido completo	Tortilla francesa	Pollo guisado con verduras	Abadejo a la riojana
Mahonesa	-	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Sopa de letras
		Tortilla de patata y cebolla	Abadejo en salsa de tomate	Filete ruso casero
		Ensalada variada	-	Ensalada variada
		Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Judías verdes con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo a la plancha	Abadejo al horno	Tortilla francesa casera con chorizo	Cocido completo	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada variada	-	Ensalada variada	-	Ensalada variada
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
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.

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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.

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Queso: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14

Menú Sin pescado

IN SITU LEON

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Macarrones con tomate	Crema de calabaza	Fabada asturiana	Sopa de ave con fideos	Lentejas estofadas
Tortilla francesa	Albóndigas con tomate	Filete de pollo en salsa	Tortilla de patata y cebolla	Jamonicos de pollo al horno con finas hierbas
Ensalada variada	-	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes salteadas con bacón	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Alubias blancas estofadas	Guiso de patatas con magro
Pechuga de pollo al horno	Cocido completo	Tortilla francesa	Pollo guisado con verduras	Revuelto de huevo
Mahonesa	-	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Sopa de letras
		Tortilla de patata y cebolla	Tortilla francesa	Filete ruso casero
		Ensalada variada	-	Ensalada variada
		Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Judías verdes con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Tortilla francesa casera con chorizo	Cocido completo	Revuelto de huevo
Ensalada variada	-	Ensalada variada	-	Ensalada variada
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
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.

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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.

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos. Queso: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado					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	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14

Menú Sin PLV

IN SITU LEON

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Macarrones con tomate	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Sopa de ave con fideos	Lentejas estofadas
Abadejo al horno	Magro de cerdo con tomate	Merluza en salsa de verduras	Tortilla de patata y cebolla	Jamonicos de pollo al horno con finas hierbas
Ensalada variada	-	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes salteadas con bacón	Sopa de ave con fideos	Arroz a la zamorana	Alubias blancas estofadas	Guiso de patatas con magro
Filete de merluza a la plancha	Cocido completo	Tortilla francesa	Pollo guisado con verduras	Abadejo a la riojana
Mahonesa	-	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Sopa de letras
		Tortilla de patata y cebolla	Abadejo en salsa de tomate	Magra a la plancha
		Ensalada variada	-	Ensalada variada
		Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Judías verdes con salsa de tomate	Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo a la plancha	Abadejo al horno	Tortilla francesa casera con chorizo	Cocido completo	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada variada	-	Ensalada variada	-	Ensalada variada
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
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.

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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.

Pan blanco/integral: gluten. Fruta fresca: no contiene alérgenos. Yogur de leche: Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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	ALTRAMUZES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14