

Menú Sin gluten ni lactosa

IN SITU LEON
OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados Pisto de verduras salteado Yogur de soja y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Macarrones sin gluten con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con verduras (menestra) Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras (menestra) Magro horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten	Patata y zanahoria al vapor Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan sin gluten
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Magro con salsa de tomate Coditos sin gluten en blanco Fruta fresca y pan sin gluten	Pisto de verduras con patata salteado Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Yogur de soja y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla de patata y calabacín al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza en salsa de tomate - Yogur de soja y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Pisto de verduras con patata salteado Tortilla francesa plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con pollo Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan sin gluten	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate - Fruta fresca y pan sin gluten	

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 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	o	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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJIS/LA	APPO	ALTRAMICES	SULTROS
Sin gluten ni lacto: Semana 1	Lunes	Primero	Crema de zanahoria															
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
		Guarnición	Lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Alubias con verduras (tomate, judía, zanaho														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			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	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9					
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to															14
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)															
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados															
		Guarnición	Pisto de verduras salteado															
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Arroz con verduras (menestra)														
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)															14
		Segundo	Magro horno/plancha															
		Guarnición	Patatas dado al horno															
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Coditos sin gluten en blanco									9					
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras con patata salteado														14
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate															
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4										
		Guarnición	Lechuga y maíz															14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
	Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menesti															
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno				5											
		Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Pisto de verduras con patata salteado														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con pollo														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
	Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas															
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate															
		Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14

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

Menú Sin gluten

IN SITU LEON
OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados Pisto de verduras salteado Yogur y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Macarrones sin gluten con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con verduras (menestra) Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras (menestra) Magro horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten	Patata y zanahoria al vapor Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Magro con salsa de tomate Coditos sin gluten en blanco Fruta fresca y pan sin gluten	Pisto de verduras con patata salteado Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Yogur y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla de patata y calabacín al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza en salsa de tomate - Yogur y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Pisto de verduras con patata salteado Tortilla francesa plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con pollo Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan sin gluten	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate - Fruta fresca y pan sin gluten	

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 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	o	lácteo

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	MOLIBDICOS	CARISTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SALTITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias con verduras (tomate, judía, zanaho														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Arroz con verduras (menestra)				4										
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimienta, cebolla)														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			3											14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Coditos sin gluten en blanco									9					
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras con patata salteado														14
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														14
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											14
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					14
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menesti														14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			3											14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														14
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Pisto de verduras con patata salteado														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con pollo														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas														14
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14

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

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU LEON
OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados Pisto de verduras salteado Yogur y pan
05	06	07	08	09
Macarrones sin huevo con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Arroz con verduras (menestra) Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Magro horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos sin huevo con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza en salsa de tomate - Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Filete de cerdo horno/plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Merluza al horno a la crema con finas hierbas y guisantes (bechamel) Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	

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 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 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHIZA	AJO	ALTRAMICES	SULFITOS	
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Alubias con verduras (tomate, judía, zanaho															
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															19
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras					4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1									9			11		
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to															14
			Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Pisto de verduras salteado																
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1								9			11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha															
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas															
		Martes	Primero	Arroz con verduras (menestra)					4										
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimienta, cebolla)															
Guarnición			Lechuga y maíz															14	
Miércoles		Primero	Alubias pintas estofadas																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
	Guarnición	Lechuga y zanahoria															14		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras (menestra)															19	
		Segundo	Magro horno/plancha																
		Guarnición	Patatas dado al horno																
	Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1															
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas															14
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha															
Guarnición			Lechuga y tomate															14	
Martes		Primero	Coliflor en salsa paprika																
		Segundo	Coditos sin huevo con boloñesa vegetal de s	1								8	9	10	11				
		Guarnición	-																
Miércoles		Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1															
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
	Guarnición	Ensalada de lechuga															14		
Semana 5	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate					4											
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)															19	
		Guarnición	Lechuga y maíz															14	
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9			11				
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to															14	
		Guarnición	-																
	Semana 6	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria															
			Segundo	Lentejas campesinas	1														
Guarnición			-																
Martes		Primero	Crema de verduras (menestra)															14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
Miércoles		Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1								9			11				
		Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil					4										14	
	Guarnición	Lechuga y maíz															14		
Semana 7	Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menesti																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Lechuga y zanahoria															14	
	Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																
		Segundo	Merluza en salsa de tomate					4											
		Guarnición	-																
	Semana 8	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha															
Guarnición			Lechuga y maíz															14	
Martes	Primero	Arroz con pollo																	
	Segundo	Merluza al horno a la crema con finas hierba	1	2			4												
	Guarnición	Lechuga y tomate															14		
Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1									9			11				
	Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to															14		
	Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
	Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	Crema de calabacín																	
	Segundo	Pollo al ajillo																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga															14		

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

Menú Sin lactosa

IN SITU LEON
OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados Pisto de verduras salteado Yogur de soja y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Arroz con verduras (menestra) Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Magro horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa de soja en salsa tomate - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla de patata y calabacín al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza en salsa de tomate - Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	

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 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	o	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: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja

Menú Sin pescado

IN SITU LEON
OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)
			Cocido completo	Jamoncitos de pollo asados
			-	Pisto de verduras salteado
			Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)	Arroz a la zamorana	Alubias pintas estofadas	Crema de verduras	Lentejas a la hortelana
Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra)	Pechuga de pollo horno/plancha	Tortilla de patata y cebolla al horno	Salchichas de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa plancha
-	Lechuga y maíz	Lechuga y zanahoria	Patatas dado al horno	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)	Arroz con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos integrales
	Coditos con boloñesa de soja en salsa tomate	Pechuga de pollo horno/plancha	Revuelto de huevo salteado	Cocido completo
	-	Ensalada de lechuga	Lechuga y maíz	-
	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con bacón	Crema de verduras	Macarrones integrales con salsa de tomate	Garbanzos estofados con verduras (menestra)	Arroz tres delicias
Lentejas campesinas	Pollo asado con salsa barbacoa	Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla de patata y calabacín al horno	Pollo en salsa de tomate
-	Ensalada de lechuga	Lechuga y maíz	Lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)	Arroz con pollo	Sopa de cocido con fideos integrales	Menestra de verduras salteadas	
Tortilla francesa plancha	Filete de cerdo horno/plancha	Cocido completo	Filete ruso mixto con salsa de tomate	
Lechuga y maíz	Lechuga y tomate	-	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	

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 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 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	APJO	ALTRAMICES	SULFITOS
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	5						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias con verduras (tomate, judía, zanaho														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Pechuga de pollo en salsa de zanahorias														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tonn	1							9			11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	5				9		10		11	12		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz a la zamorana	1	2	5				9							14
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras	1	2	5				9					12		
			Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	5				9							14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Patatas a la riojana	1	2	5				9							14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Coditos con boloñesa de soja en salsa toma	1						8	9	10	11				
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1						9				11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	5				9							14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con bacón	1	2	5				9							14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras	1	2	5				9					12		
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	5				9				11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1						9				11			
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menesti														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			5											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	5				9							14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con pollo														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1						9				11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	5				9							14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Filete ruso mixto con salsa de tomate	1	2	5				9							14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14

Menú Sin PLV

IN SITU LEON
OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de ave con fideos integrales Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados Pisto de verduras salteado Yogur de soja y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Arroz con verduras (menestra) Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Magro horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa de soja en salsa tomate - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla de patata y calabacín al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza en salsa de tomate - Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	

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 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	o	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: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja

Menú Vegana

IN SITU LEON
OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Alubias pintas estofadas con quinoa - Yogur de soja y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan	Arroz con verduras (menestra) Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Fruta fresca y pan integral	Ensalada variada con pimiento (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Alubias pintas estofadas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Guisantes salteados con patatas - Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con cebolla y maíz Lentejas a la hortelana - Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa de soja en salsa tomate - Fruta fresca y pan integral	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) - Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Guisantes con zanahoria - Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Guisantes compuestos (pimiento, cebolla, salsa tomate) - Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Alubias salteadas con ajo y perejil - Fruta fresca y pan	Ensalada variada con pimiento (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Garbanzos estofados con verduras (menestra) - Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Alubias pintas estofadas con quinoa - Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) - Fruta fresca y pan	Arroz salteado con champiñones Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Alubias con salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	

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 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 Vegana					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	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Vegana	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1													14	
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Ensalada variada con judías verdes (lechuga															14
			Segundo	Alubias con verduras (tomate, judía, zanaho															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judí	1									9			11	12	14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to															14
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)															
			Segundo	Alubias pintas estofadas con quinoa	1									8	9	10			
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tonn	1								9				11		
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	5					9	10		11	12			
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Arroz con verduras (menestra)															
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Ensalada variada con pimiento (lechuga, ton															14
			Segundo	Alubias pintas estofadas															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)															14
			Segundo	Guisantes salteados con patatas															14
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Arroz salteado con cebolla y maíz															14
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1														
			Guarnición	-															
	Semana 3	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas															14
			Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pin															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika															
			Segundo	Coditos con boloñesa de soja en salsa toma	1									8	9	10	11		
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, to															14
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1														
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Guisantes con zanahoria															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judí	1									9			11	12	14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to															14
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria															
			Segundo	Lentejas campesinas	1														
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)															14
			Segundo	Guisantes compuestos (pimiento, cebolla, s															
Guarnición			-																
Miércoles		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			
		Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																
		Guarnición	-																
Jueves		Primero	Ensalada variada con pimiento (lechuga, ton															14	
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (menesti																
		Guarnición	-																
Viernes		Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																
		Segundo	Alubias pintas estofadas con quinoa	1									8	9	10				
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, to															14	
		Segundo	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1															
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones																
		Segundo	Alubias pintas estofadas con verduras (tom															14	
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judí	1									9			11	12	14	
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to															14	
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Alubias con salsa de tomate																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Guisantes salteados																
		Guarnición	-																

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