



### SEMANA 1

<b>LUNES</b>	ARROZ COCIDO CON TOMATE  MERLUZA FRITA  Y ENSALADA (Lechuga, maíz, cebolla, aceite, vinagre y sal)
<b>MARTES</b>	CREMA DE CALABAZA ESTOFADO DE CERDO Y ENSALADA GRIEGA  (Tomate, aceitunas negras, queso fresco, aceite, vinagre y sal)
<b>MIÉRCOLES</b>	LENTEJAS TORTILLA  Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)
<b>JUEVES</b>	MACARRONES CON ATÚN  ROSADA AL AJILLO  Y PATATAS FRITAS
<b>VIERNES</b>	JUDIAS BLANCAS CON VERDURITAS TORTILLA  Y ENSALADA LEÓN (Lechuga, espárragos blancos, olivas, aceite, vinagre y sal)

### SEMANA 2

<b>LUNES</b>	ARROZ 3 DELICIAS  NUGETS DE MERLUZA FRITOS  Y ENSALADA DE ZANAHORIA 
<b>MARTES</b>	POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA  Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)
<b>MIÉRCOLES</b>	CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO EN SALSA DE CEBOLLA Y PATATAS FRITAS
<b>JUEVES</b>	MACARRONES A LA BOLONESA  BACALAO EN SALSA DE TOMATE  Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)
<b>VIERNES</b>	GUISANTES CON JAMÓN  HAMBURGUESA DE POLLO  Y ENSALADA LEÓN (Lechuga, espárragos blancos, olivas, aceite, vinagre y sal)

### SEMANA 3

<b>LUNES</b>	BERZA MALAGUENA BOMBITAS DE MERLUZA FRITA  ENSALADA GRIEGA (Tomate, aceitunas negras, queso fresco, aceite, vinagre y sal) 
<b>MARTES</b>	ARROZ CON VERDURAS  TORTILLA  Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite de oliva, vinagre y sal)
<b>MIÉRCOLES</b>	CREMA DE CALABACIN PINCHITOS DE POLLO Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite de oliva, vinagre y sal)
<b>JUEVES</b>	ENSALADA DE PASTA  BACALAO CONTOMATE  Y PATATAS FRITAS
<b>VIERNES</b>	LENTEJAS TORTILLA  Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)

### SEMANA 4

<b>LUNES</b>	ARROZ CALDOSO CON BACALAO  TORTILLA  Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)
<b>MARTES</b>	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURITAS MERLUZA CON SALSA DE ZANAHORIA  Y PATATAS FRITAS
<b>MIÉRCOLES</b>	CAZUELA DE PATATAS LOMO DE CERDO CON SALSA DE CHAMPIÑONES
<b>JUEVES</b>	MACARRONES A LA BOLONESA  BOQUERONES FRITOS  Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)
<b>VIERNES</b>	REVUELTO DE GUISANTES  HAMBURGUESA DE POLLO  Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)



- EL MENÚ ESTÁ CONTROLADO EN ALÉRGENOS. NO ESTÁ EXENTO DE TRAZAS. CUALQUIER ALUMNO CON ALERGIAS DEBERÁ COMUNICARLO. EL MENÚ IRÁ SIEMPRE IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN BLANCO Y LA FRUTA SERÁ DE TEMPORADA, DE LUNES A JUEVES Y LOS VIERNES LÁCTEOS, YOGUR. BEBIDA: AGUA. MENÚ ELABORADO POR DIETISTA-NUTRICIONISTA COLEGIADA AND1269.



### SEMANA 5

<b>LUNES</b>	ARROZ CON VERDURAS 
	TORTILLA DE PATATA  Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)
<b>MARTES</b>	GUISANTES ENCEBOLLADOS 
	ROSADA FRITA  Y ENSALADA GRIEGA (Tomate, aceitunas negras, queso fresco, aceite, vinagre y sal) 
<b>MIÉRCOLES</b>	CREMA DE CALABACIN 
	HAMBURGUESA DE TERNERA Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)
<b>JUEVES</b>	ENSALADA DE PASTA 
	MERLUZA CON TOMATE  Y MENESTRA DE VERDURAS 
<b>VIERNES</b>	POTAJE DE GARBANZOS 
	TORTILLA  Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)



EL MENÚ ESTÁ CONTROLADO EN ALÉRGICOS. NO ESTÁ EXENTO DE TRAZAS. CUALQUIER ALUMNO CON ALERGIAS DEBERÁ COMUNICARLO. EL MENÚ IRÁ SIEMPRE IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN BLANCO Y LA FRUTA SERÁ DE TEMPORADA. DE LUNES A JUEVES Y LOS VIERNES LÁCTEOS, YOGUR. BEBIDA: AGUA. MENÚ ELABORADO POR DIETISTA-NUTRICIONISTA COLEGIADA ANDI 1269.



<b>LUNES</b>	<p><b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)</p> <p><b>CENA:</b> Crema de verduras y carne o huevo. Fruta.</p> <p><b>ANTES DE DORMIR:</b> VASO DE LECHE</p>
<b>MARTES</b>	<p><b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)</p> <p><b>CENA:</b> Menestra de verduras + arroz y pescado. Fruta.</p> <p><b>ANTES DE DORMIR:</b> VASO DE LECHE</p>
<b>MIÉRCOLES</b>	<p><b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)</p> <p><b>CENA:</b> Verduras u hortalizas + patatas y huevo. Fruta</p> <p><b>ANTES DE DORMIR:</b> VASO DE LECHE</p>
<b>JUEVES</b>	<p><b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)</p> <p><b>CENA:</b> Verduras u hortalizas y carne. Fruta.</p> <p><b>ANTES DE DORMIR:</b> VASO DE LECHE</p>
<b>VIERNES</b>	<p><b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)</p> <p><b>CENA:</b> Pasta + Menestra de verduras y pescado. Fruta.</p> <p><b>ANTES DE DORMIR:</b> VASO DE LECHE</p>

**Pescado:** Ir alternando pescado blanco y azul. Con distintas formas de elaboración, a la plancha, en sopas, en arroz caldoso, fritos siempre con aceite de oliva.

**Verduras:** Pueden ser en forma de cremas, ensaladas, pisto de verduras, empanadillas, "falsa lasaña de verduras".

**Carne:** Elegir generalmente carnes magras, sin grasas. E ir alternando elaboraciones con y sin salsa.

**Huevos:** se pueden añadir a sopas, en revueltos o a la plancha.

**Fruta:** generalmente de temporada y elegir preferentemente trocitos pequeños antes que fruta pasada.

**Arroz, pasta, patatas:** generalmente en cantidades como guarnición. Puede ser en forma de sopa o como acompañamiento hervido.



### SEMANA 1

<b>LUNES</b>	ARROZ CON TOMATE MERLUZA FRITA Y ENSALADA (Lechuga, maiz, cebolla, aceite, vinagre y sal)
<b>MARTES</b>	CREMA DE CALABAZA ESTOFADO DE CERDO Y ENSALADA GRIEGA (Tomate, aceitunas negras, queso fresco, aceite, vinagre y sal)
<b>MIÉRCOLES</b>	LENTEJAS TORTILLA Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)
<b>JUEVES</b>	MACARRONES CON ATÚN ROSADA AL AJILLO Y PATATAS FRITAS (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)
<b>VIERNES</b>	JUDIAS BLANCAS CON VERDURITAS TORTILLA Y ENSALADA LEÓN (Lechuga, espárragos blancos, nueces, aceite, vinagre y sal)

### SEMANA 2

<b>LUNES</b>	ARROZ 3 DELICIAS NUGETS DE MERLUZA FRITOS Y ENSALADA DE ZANAHORIA
<b>MARTES</b>	POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)
<b>MIÉRCOLES</b>	CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIAS POLLO EN SALSAS DE CEBOLLA Y PATATAS FRITAS
<b>JUEVES</b>	MACARRONES A LA BOLOÑESA BACALAO EN SALSAS DE TOMATE Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)
<b>VIERNES</b>	GUISANTES CON JAMÓN HAMBURGUESA DE POLLO Y ENSALADA LEÓN (Lechuga, espárragos blancos, olivas, aceite, vinagre y sal)

### SEMANA 3

<b>LUNES</b>	BERZA MALAGUEÑA BOMBITAS DE MERLUZA FRITAS ENSALADA GRIEGA (Tomate, aceitunas negras, queso fresco, aceite, vinagre y sal)
<b>MARTES</b>	ARROZ CON VERDURAS TORTILLA Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)
<b>MIÉRCOLES</b>	CREMA DE CALABACIN PINCHITOS DE POLLO Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)
<b>JUEVES</b>	ENSALADA DE PASTA BACALAO CON TOMATE Y PATATAS FRITAS
<b>VIERNES</b>	LENTEJAS TORTILLA Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)

### SEMANA 4

<b>LUNES</b>	ARROZ CALDOSO CON BACALAO TORTILLA Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)
<b>MARTES</b>	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURITAS MERLUZA EN SALSAS DE ZANAHORIAS Y PATATAS FRITAS
<b>MIÉRCOLES</b>	CAZUELA DE PATATAS LOMO DE CERDO CON SALSAS DE CHAMPIÑONES
<b>JUEVES</b>	MACARRONES A LA BOLOÑESA BOQUERONES FRITOS Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)
<b>VIERNES</b>	REVUELTO DE GUISANTES HAMBURGUESA DE POLLO Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)



EL MENÚ ESTÁ CONTROLADO EN ALÉRGICOS. NO ESTÁ EXENTO DE TRAZAS. CUALQUIER ALUMNO CON ALERGIA DEBERÁ COMUNICARLO. EL MENÚ IRÁ SIEMPRE IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN BLANCO Y LA FRUTA SERÁ DE TEMPORADA. DE LUNES A JUEVES Y LOS VIERNES LÁCTEOS, YOGUR. BEBIDA: AGUA. MENÚ ELABORADO POR DIETISTA-NUTRICIONISTA COLEGIADA AND1269.



### SEMANA 5

ARROZ CON VERDURAS 

TORTILLA DE PATATA  Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)

GUISANTES ENCEBOLLADOS 

ROSADA FRITA  Y ENSALADA GRIEGA (Tomate, aceitunas negras, queso fresco, aceite, vinagre y sal) 

CREMA DE CALABACIN  
HAMBURGUESA DE TERNERA Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)

ENSALADA DE PASTA 

MERLUZA CON TOMATE  Y MENESTRA DE

VERDURAS 

POTAJE DE GARBANZOS

TORTILLA  Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)



EL MENÚ ESTÁ CONTROLADO EN ALÉRGICOS. NO ESTÁ EXENTO DE TRAZAS. CUALQUIER ALUMNO CON ALERGIA DEBERÁ COMUNICARLO. EL MENÚ IRÁ SIEMPRE IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN BLANCO Y LA FRUTA SERÁ DE TEMPORADA, DE LUNES A JUEVES Y LOS VIERNES LÁCTEOS, YOGUR. BEBIDA: AGUA. MENÚ ELABORADO POR DIETISTA-NUTRICIONISTA COLEGIADA AND1269.



# Menú Escolar APLV Curso 2025/2026



COLEGIO LEÓN XIII

## SEMANA 1

<b>LUNES</b>	ARROZ CON TOMATE MERLUZA FRITA  Y ENSALADA (Lechuga, maíz, cebolla, aceite, vinagre y sal)
<b>MARTES</b>	CREMA DE CALABAZA ESTOFADO DE CERDO Y ENSALADA GRIEGA (Tomate, aceitunas negras, queso fresco)
<b>MIÉRCOLES</b>	LENTEJAS TORTILLA  Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)
<b>JUEVES</b>	MACARRONES CON ATÚN ROSADA AL AJILLO  Y PATATAS FRITAS
<b>VIERNES</b>	JUDIAS BLANCAS CON VERDURITAS TORTILLA  Y ENSALADA LEÓN (Lechuga, espárragos blancos, olivas, aceite, vinagre y sal)

## SEMANA 2

<b>LUNES</b>	ARROZ 3 DELICIAS NUGETS DE MERLUZA FRITOS  Y ENSALADA DE ZANAHORIA
<b>MARTES</b>	POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA  Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)
<b>MIÉRCOLES</b>	CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIAS POLLO EN SALSA DE CEBOLLA Y PATATAS FRITAS
<b>JUEVES</b>	MACARRONES A LA BOLOÑESA BACALAO EN SALSA DE TOMATE  Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)
<b>VIERNES</b>	GUISANTES CON JAMÓN HAMBURGUESA DE POLLO  Y ENSALADA LEÓN (Lechuga, espárragos blancos, olivas, aceite, vinagre y sal)

## SEMANA 3

<b>LUNES</b>	BERZA MALAGUEÑA BOMBITAS DE MERLUZA FRITAS ENSALADA GRIEGA (Tomate, aceitunas negras, queso fresco, aceite, vinagre y sal)
<b>MARTES</b>	ARROZ CON VERDURAS TORTILLA  Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)
<b>MIÉRCOLES</b>	CREMA DE CALABACIN PINCHITOS DE POLLO Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)
<b>JUEVES</b>	ENSALADA DE PASTA ATUN CON TOMATE  Y PATATAS FRITAS
<b>VIERNES</b>	LENTEJAS TORTILLA Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)

## SEMANA 4

<b>LUNES</b>	ARROZ CALDOSO CON BACALAO TORTILLA  Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)
<b>MARTES</b>	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURITAS MERLUZA CON SALSA DE ZANAHORIA  Y PATATAS FRITAS
<b>MIÉRCOLES</b>	CAZUELA DE PATATAS LOMO DE CERDO CON SALSA DE CHAMPIÑONES
<b>JUEVES</b>	MACARRONES A LA BOLOÑESA BOQUERONES FRITOS  Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)
<b>VIERNES</b>	REVUELTO DE GUISANTES HAMBURGUESA DE POLLO  Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)



EL MENÚ ESTÁ CONTROLADO EN ALÉRGICOS. NO ESTÁ EXENTO DE TRAZAS. CUALQUIER ALUMNO CON ALERGIA DEBERÁ COMUNICARLO. EL MENÚ IRÁ SIEMPRE IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN BLANCO Y LA FRUTA SERÁ DE TEMPORADA, DE LUNES A JUEVES Y LOS VIERNES LÁCTEOS, YOGUR. BEBIDA: AGUA. MENÚ ELABORADO POR DIETISTA-NUTRICIONISTA COLEGIADA AND1269.



### SEMANA 5

ARROZ CON VERDURAS 

TORTILLA DE PATATA:  Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)

GUISANTES ENCEBOLLADOS 

ROSADA FRITA  Y ENSALADA GRIEGA (Tomate, aceitunas negras, aceite, vinagre y sal) 

CREMA DE CALABACIN  
HAMBURGUESA DE TERNERA Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)

ENSALADA DE PASTA  

MERLUZA CON TOMATE  Y MENESTRA DE 

VERDURAS 

POTAJE DE GARBANZOS 

TORTILLA  Y ENSALADA COLOR (Lechuga, tomate, zanahoria, aceite, vinagre y sal)



EL MENÚ ESTÁ CONTROLADO EN ALÉRGENOS. NO ESTÁ EXENTO DE TRAZAS. CUALQUIER ALUMNO CON ALERGIAS DEBERÁ COMUNICARLO. EL MENÚ IRÁ SIEMPRE IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN BLANCO Y LA FRUTA SERÁ DE TEMPORADA, DE LUNES A JUEVES Y LOS VIERNES LÁCTEOS, YOGUR. BEBIDA: AGUA. MENÚ ELABORADO POR DIETISTA-NUTRICIONISTA COLEGIADA AND1269.



### SEMANA 1

<b>LUNES</b>	ARROZ COCIDO MERLUZA A LA PLANCHA 
<b>MARTES</b>	CREMA DE CALABAZA Y ARROZ ESTOFADO DE CERDO Y PATATA HORNO
<b>MIÉRCOLES</b>	SOPA DE ARROZ TORTILLA 
<b>JUEVES</b>	ARROZ COCIDO ROSADA AL AJILLO 
<b>VIERNES</b>	CREMA DE CALABAZA Y ARROZ TORTILLA 

### SEMANA 2

<b>LUNES</b>	ARROZ COCIDO MERLUZA A LA PLANCHA 
<b>MARTES</b>	SOPA DE ARROZ TORTILLA 
<b>MIÉRCOLES</b>	ARROZ COCIDO POLLO EN SALSA DE CEBOLLA Y PATATAS AL HORNO
<b>JUEVES</b>	ARROZ COCIDO BACALAO AL HORNO 
<b>VIERNES</b>	CREMA DE CALABAZA Y ARROZ HAMBURGUESA DE POLLO  

### SEMANA 3

<b>LUNES</b>	SOPA DE ARROZ Y POLLO MERLUZA A LA PLANCHA 
<b>MARTES</b>	ARROZ COCIDO TORTILLA 
<b>MIÉRCOLES</b>	ARROZ COCIDO PINCHITOS DE POLLO
<b>JUEVES</b>	ARROZ COCIDO BACALAO A LA PLANCHA 
<b>VIERNES</b>	SOPA DE ARROZ Y POLLO TORTILLA 

### SEMANA 4

<b>LUNES</b>	ARROZ COCIDO TORTILLA 
<b>MARTES</b>	SOPA DE ARROZ Y POLLO MERLUZA A LA PLANCHA 
<b>MIÉRCOLES</b>	ARROZ COCIDO LOMO DE CERDO A LA PLANCHA
<b>JUEVES</b>	SOPA DE ARROZ Y POLLO ROSADA A LA PLANCHA 
<b>VIERNES</b>	ARROZ COCIDO HAMBURGUESA DE POLLO 

### SEMANA 5

<b>LUNES</b>	ARROZ COCIDO  HUEVO ESCALFADO 
<b>MARTES</b>	ROSADA A LA PLANCHA  Y PATATA COCIDA
<b>MIÉRCOLES</b>	HAMBURGUESA DE TERNERA Y ARROZ COCIDO
<b>JUEVES</b>	MERLUZA CON TOMATE  PATATAS AL HORNO
<b>VIERNES</b>	SOPA DE ARROZ Y POLLO TORTILLA 



EL MENÚ ESTÁ CONTROLADO EN ALÉRGENOS. NO ESTÁ EXENTO DE TRAZAS. CUALQUIER ALUMNO CON ALERGIAS DEBERÁ COMUNICARLO. EL MENÚ IRÁ SIEMPRE IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN BLANCO Y LA FRUTA SERÁ DE TEMPORADA. DE LUNES A JUEVES Y LOS VIERNES LÁCTEOS, YOGUR. BEBIDA: AGUA. MENÚ ELABORADO POR DIETISTA-NUTRICIONISTA COLEGIADA AND1269. LO HABITUAL ES QUE NO SUPERE LOS DOS DÍAS CON ESTE MODELO DE MENÚ.