#Menú IN SITU Andalucía. Nov - Dic

Basal Primaria - . - Colegios In Situ (Mediterránea)*

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9 Lacitos con Tomate Farfalle, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Tortilla de Patatas con Cebolla. Patata Dado 20x20 Eco, Huevo Liquido, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan MANZANA Manzana Royal Gala ***Kcal:*** 622 ***Lip:*** 22,04 ***Prot:*** 19,41 ***HC:*** 86,99 ***AGS:*** 4,26 ***Azu:*** 6,74 ***Sal:*** 1,04 ***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	**10** Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Rondeña Hamburguesa de Pavo, Patata Dado 20x20, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Aceiga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral PLÁTANO Platano Banana ***Kcal:*** 562 ***Lip:*** 22,15 ***Prot:*** 21,21 ***HC:*** 69,86 ***AGS:*** 5,42 ***Azu:*** 26,51 ***Sal:*** 1,40 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta	**11** Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz Tomate, Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Solomillo de Pollo Rustido Pollo Solomillo, Aceite Oliva Virgen Extra, Patata Dado, Tomillo Hoja Eco Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Kcal:*** 496 ***Lip:*** 17,93 ***Prot:*** 27,17 ***HC:*** 56,32 ***AGS:*** 4,21 ***Azu:*** 16,06 ***Sal:*** 0,70 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta	**12** Arroz Integral a la Campesina Arroz Integral, Cebolla, Pimiento Rojo Dado Eco, Zanahoria Garbanzos Encebollados Garbanzo Eco, Patata Dado 20x20 Eco, Cebolla Dado Eco, Tomate Frito Eco Pan Blanco Banquete Pan MANDARINA Mandarina ***Kcal:*** 771 ***Lip:*** 18,38 ***Prot:*** 25,00 ***HC:*** 118,49 AGS: 2,87 ***Azu:*** 18,68 ***Sal:*** 0,68 ***Cena:*** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	**13** Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon Rosado Porcion, Cebolla Dado Eco, Patata Dado 10x12 Eco_eduardo Sanz, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral PERA Pera ***Kcal:*** 705 ***Lip:*** 20,74 ***Prot:*** 40,82 ***HC:*** 92,92 ***AGS:*** 3,28 ***Azu:*** 23,31 ***Sal:*** 0,66 ***Cena:*** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
16 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º Pan Blanco Banquete Pan NARANJA Naranja ***Kcal:*** 695 ***Lip:*** 27,34 ***Prot:*** 36,46 ***HC:*** 76,92 ***AGS:*** 4,59 ***Azu:*** 17,50 ***Sal:*** 0,73 ***Cena:*** Arroz + Verdura + Lácteo o Fruta	**17** Espirales Integrales con Tomate ECO Macarrones Eco Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral PERA Pera ***Kcal:*** 672 ***Lip:*** 22,37 ***Prot:*** 23,50 ***HC:*** 92,25 ***AGS:*** 3,91 ***Azu:*** 24,55 ***Sal:*** 0,90 ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**18** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Alubias Pintas Guisadas con Arroz Alubia Pinta Eco, Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Kcal:*** 722 ***Lip:*** 21,53 ***Prot:*** 24,83 ***HC:*** 108,01 ***AGS:*** 5,56 ***Azu:*** 18,15 ***Sal:*** 0,81 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta	**19** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja Eco 1k Cj1k_virto Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Aceiga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan PLÁTANO Platano Banana ***Kcal:*** 557 ***Lip:*** 22,04 ***Prot:*** 24,30 ***HC:*** 66,31 AGS: 4,23 ***Azu:*** 28,14 ***Sal:*** 0,45 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta	**20** Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Tortilla de Patatas con Calabacín. Patata Dado 20x20 Eco, Huevo Liquido, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral MANZANA Manzana Royal Gala ***Kcal:*** 664 ***Lip:*** 24,05 ***Prot:*** 16,63 ***HC:*** 94,45 ***AGS:*** 4,55 ***Azu:*** 4,53 ***Sal:*** 1,05 ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta
23 Macarrones Integrales con Tomate Macarron Int 3kg_gallo, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan PLÁTANO Platano Banana ***Kcal:*** 712 ***Lip:*** 22,16 ***Prot:*** 33,52 ***HC:*** 91,20 ***AGS:*** 3,89 ***Azu:*** 33,27 ***Sal:*** 1,40 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta	**24** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Contramuslo de Pollo Asado Pollo Contramuslo S/h S/p, Patata Dado 20x20 Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral MANDARINA Mandarina ***Kcal:*** 464 ***Lip:*** 26,35 ***Prot:*** 23,85 ***HC:*** 51,76 ***AGS:*** 3,10 ***Azu:*** 15,40 ***Sal:*** 0,71 ***Cena:*** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	**25** Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Albóndigas de Pollo al Horno a la Jardinera Albondiga 90% Pollo S/glu_ortola, Guisante Eco, Cebolla Dado Eco, Tomate Frito Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Kcal:*** 582 ***Lip:*** 28,19 ***Prot:*** 33,84 ***HC:*** 49,01 ***AGS:*** 6,96 ***Azu:*** 17,11 ***Sal:*** 0,87 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta	**26** Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco Guisadillo de Garbanzos Garbanzo Eco, Patata Dado 20x20 Eco, Tomate Frito Eco, Agua Pan Blanco Banquete Pan MANZANA Manzana Royal Gala ***Kcal:*** 730 ***Lip:*** 13,90 ***Prot:*** 23,52 ***HC:*** 120,74 AGS: 2,11 ***Azu:*** 4,40 ***Sal:*** 0,83 ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**27** Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral PERA Pera ***Kcal:*** 806 ***Lip:*** 30,45 ***Prot:*** 27,03 ***HC:*** 108,71 ***AGS:*** 5,28 ***Azu:*** 27,67 ***Sal:*** 1,66 ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta
30 Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Tiras de Pollo al Horno Adobadas Pollo Troceado, Patata Dado 20x20 Eco, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Pelado Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan PERA Pera ***Kcal:*** 627 ***Lip:*** 21,33 ***Prot:*** 23,02 ***HC:*** 85,89 ***AGS:*** 3,90 ***Azu:*** 22,54 ***Sal:*** 1,06 ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**1** Espirales Integrales con Tomate Espirales Int, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Pelado, Sal Yodada Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral MANZANA Manzana Royal Gala ***Kcal:*** 664 ***Lip:*** 24,46 ***Prot:*** 26,78 ***HC:*** 82,92 ***AGS:*** 4,05 ***Azu:*** 5,09 ***Sal:*** 1,10 ***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	**2** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Kcal:*** 626 ***Lip:*** 24,10 ***Prot:*** 23,53 ***HC:*** 78,79 ***AGS:*** 5,95 ***Azu:*** 18,53 ***Sal:*** 0,76 ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**3** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan PLÁTANO Platano Banana ***Kcal:*** 568 ***Lip:*** 18,68 ***Prot:*** 20,15 ***HC:*** 82,18 AGS: 3,38 ***Azu:*** 32,73 ***Sal:*** 0,44 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta	**4** Puchero Agua, Garbanzo Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín. Patata Dado 20x20 Eco, Huevo Liquido, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral NARANJA Naranja ***Kcal:*** 701 ***Lip:*** 24,74 ***Prot:*** 27,24 ***HC:*** 87,21 ***AGS:*** 4,54 ***Azu:*** 15,80 ***Sal:*** 0,64 ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.
Las frutas incluidas en el menú podrán variar en función de su disponibilidad y condiciones óptimas de maduración.

mediterránea