

Lunes

2 Arroz Caldoso de Verduras
Tortilla Francesa **3**
Zanahorias al Vapor **9T**
Pan Blanco **1-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 620 **Lip:** 12,32 **Prot:** 15,47 **HC:** 117,05

Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

9 Crema de Zanahoria
Espaguetis Boloñesa **1-3T**

Pan Blanco **1-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 633 **Lip:** 15,13 **Prot:** 22,72 **HC:** 102,65

Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo

16 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco **7-12**
Lentejas guisadas con Arroz **1T**

Pan Blanco **1-11T**
Yogur Natural Azucarado **7**

Kcal: 690 **Lip:** 24,78 **Prot:** 27,48 **HC:** 92,83

Cena: Patata + Carne + Fruta

23 Crema Hortelana
Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria

Pan Blanco **1-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 674 **Lip:** 21,68 **Prot:** 18,89 **HC:** 104,98

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

30 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate
Tortilla Francesa **3**
Ensalada de Lechuga **12**
Pan Blanco **1-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 619 **Lip:** 17,51 **Prot:** 15,19 **HC:** 103,92

Martes

3 Garbanzos Estofados con Verduras
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo **9T-12**
Ensalada de Lechuga y Tomate **9T-12**
Pan Blanco **1-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 749 **Lip:** 26,65 **Prot:** 35,22 **HC:** 95,50

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

10 Potaje de Alubias Blancas
Tortilla de Patatas con Calabacín **3**

Ensalada Clásica **12**
Pan Blanco **1-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 723 **Lip:** 22,41 **Prot:** 26,37 **HC:** 106,95

Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo

17 Crema de Verduras
Estofado de Patatas con Magro de cerdo **9T**

Pan Blanco **1-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 681 **Lip:** 17,07 **Prot:** 26,99 **HC:** 110,47

Cena: Arroz + Pescado + Fruta o Lácteo

24 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín
Tortilla de Patatas con Cebolla **3**

Ensalada de Lechuga y Tomate **9T-12**
Pan Blanco **1-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 825 **Lip:** 30,36 **Prot:** 28,03 **HC:** 113,67

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

31 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco **7-9T-12**
Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras

Pan Blanco **1-11T**
Yogur Natural Azucarado **7**

Kcal: 656 **Lip:** 19,69 **Prot:** 24,70 **HC:** 97,81

Miércoles

4 Crema Hortelana
Estofado de Patatas con Ternera **9T**

Pan Blanco **1-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 608 **Lip:** 15,85 **Prot:** 26,30 **HC:** 94,40

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

11 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido **3-12**
Puchero **9T-9**

Pan Blanco **1-11T**
Yogur Natural Azucarado **7**

Kcal: 745 **Lip:** 24,98 **Prot:** 31,11 **HC:** 98,43

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

18 Garbanzos con Espinacas **1T-9T-10T-11T**
Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa **12**

Tomate Natural **9T-12**
Pan Blanco **1-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 770 **Lip:** 30,54 **Prot:** 35,82 **HC:** 91,96

Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

25 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido **3-12**
Espirales Boloñesa **1-3T-6T-10T**

Pan Blanco **1-11T**
Yogur Natural Azucarado **7**

Kcal: 626 **Lip:** 19,17 **Prot:** 26,41 **HC:** 87,19

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

5 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco **7-9T-12**
Lentejas Guisadas con Pollo **1T**

Pan Blanco **1-11T**
Yogur Natural Azucarado **7**

Kcal: 685 **Lip:** 21,41 **Prot:** 30,00 **HC:** 92,05

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

12 Crema de Calabacín
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias **6-12**
Patatas Panaderas al Vapor **9T**
Pan Blanco **1-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

19 Crema de Calabaza
Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate

Pan Blanco **1-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 668 **Lip:** 17,92 **Prot:** 17,30 **HC:** 110,79

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

26 Crema de Calabacín
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada **1T-6-9T-10T-11T-12**
Patatas Panaderas al Vapor **9T**
Pan Blanco **1-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 628 **Lip:** 16,43 **Prot:** 21,96 **HC:** 96,20

Cena: Arroz + Pescado + Fruta o Lácteo

Viernes

6 Espaguetis con Tomate y Queso **1-3T-6T-7-10T**
Caballa al Horno en Salsa **2T-4-9T-12-14T**
Ensalada de Lechuga **12**
Pan integral (harina integral 50%) **1-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 618,56 **Lip:** 20,23 **Prot:** 32,66 **HC:** 75,25

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

13 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate
Bacalao al Horno en Salsa Verde **2T-4-9T-12-14T**
Ensalada Campestre **12**
Pan integral (harina integral 50%) **1-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 619,59 **Lip:** 20,52 **Prot:** 26,98 **HC:** 84,32

Cena: Patata + Carne + Fruta

20 Macarrones con Tomate y Albahaca **1-3T-6T-9T-10T**
Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo **2T-4-12-14T**
Ensalada Mézclum **12**
Pan integral (harina integral 50%) **1-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 702,93 **Lip:** 29,63 **Prot:** 32,25 **HC:** 75,87

Cena: Verdura + Carne + Fruta o Lácteo

27 Lentejas con Verduras cocidas **1T**
Merluza al Horno Encebollada **2T-4-9T-14T**

Ensalada Campestre **12**
Pan integral (harina integral 50%) **1-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 671,76 **Lip:** 21,75 **Prot:** 38,17 **HC:** 84,00

Cena: Pasta + Carne + Fruta o Lácteo

ALÉRGICOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramucos
- 14-Moluscos

mediterránea

Menú Primaria. Octubre 2023

Basal IN SITU - . - Colegios IN SITU Andalucía

Lunes

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo.

Martes

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Miércoles

Jueves

Viernes

ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramuces
- 14-Moluscos

mediterránea

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 mantenemos físicamente activos.
Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra, salvo excepciones.
Fruta de Temporada: Manzana, Nectarina, Pera, Plátano y Mandarina