

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

Pan Blanco 1-11T
Yogur Natural Azucarado 7

Kcal: 718 **Lip:** 24,87 **Prot:** 29,16 **HC:** 96,01

Cena: Patata + Carne + Fruta

7 Crema de Verduras
Estofado de Patatas con Magro de cerdo 9T

Pan Blanco 1-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 686 **Lip:** 17,12 **Prot:** 26,99 **HC:** 109,27

Cena: Arroz + Pescado + Fruta o Lácteo

1 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

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

8 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

2 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

Cena: Patata + Carne + Fruta

9 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

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

Pan Blanco 1-11T
Yogur Natural Azucarado 7

Kcal: 745,39 **Lip:** 24,98 **Prot:** 31,11 **HC:** 98,43

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

10 Coditos con Tomate y Queso 1-3T-6T-7-10T
Bagre al Vapor en Salsa de Adobo 4-9T-12
Ensalada Mézclum 12
Pan integral (harina integral 50%) 1-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 602,36 **Lip:** 33,50 **Prot:** 40,33 **HC:** 71,40

Cena: Verdura + Carne + Fruta o Lácteo

13 Crema Hortelana
Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria

Pan Blanco 1-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 616 **Lip:** 21,54 **Prot:** 17,00 **HC:** 92,83

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

14 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

15 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

16 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

Kcal: 632 **Lip:** 16,48 **Prot:** 21,96 **HC:** 95,00

Cena: Arroz + Pescado + Fruta o Lácteo

17 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

Kcal: 699,96 **Lip:** 21,83 **Prot:** 39,85 **HC:** 87,18

Cena: Pasta + Carne + Fruta o Lácteo

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

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

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

21 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

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

22 Crema de Verduras
Estofado de Patatas con Magro de cerdo 9T
Pan Blanco 1-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 686 **Lip:** 17,12 **Prot:** 26,99 **HC:** 109,27

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

23 Lacitos con Tomate y Orégano 1-3T-6T-10T
Jamoncito de Pollo al Horno 9T-12
Ensalada Clásica 12
Pan Blanco 1-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 578 **Lip:** 21,64 **Prot:** 27,44 **HC:** 67,15

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

24 Crema de Calabaza
Caballa al Horno en Salsa 2T-4-9T-12-14T
Menestra al Vapor (guarnición) 9T
Pan integral (harina integral 50%) 1-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 466,78 **Lip:** 17,68 **Prot:** 24,28 **HC:** 53,75

Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo

27 Crema de Zanahoria
Tallarines con Tomate y Queso 1-3T-6T-7-10T
Pan Blanco 1-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 619 **Lip:** 17,37 **Prot:** 16,84 **HC:** 99,98

28 Potaje de Lentejas con Calabaza 1T
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate 6-12
Ensalada Mézclum 12
Pan Blanco 1-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 852 **Lip:** 30,59 **Prot:** 37,71 **HC:** 112,90

29 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco 7-12
Cazuela de Fideos con Choco 1-2T-3T-4T-6T-9T-10T-12-14
Pan Blanco 1-11T
Yogur Natural Azucarado 7

Kcal: 576 **Lip:** 20,96 **Prot:** 21,44 **HC:** 76,10

30 Crema de Calabacín
Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate
Pan Blanco 1-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 666 **Lip:** 17,73 **Prot:** 16,23 **HC:** 112,16

31 Alubias Blancas Guisadas
Abadejo a Las Finas Hierbas 4-9T
Tomate Natural 9T-12
Pan integral (harina integral 50%) 1-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 617,67 **Lip:** 24,70 **Prot:** 36,12 **HC:** 66,08

ALÉRGICOS
1-Gluten
2-Crustáceo
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 mantenernos físicamente activos.
Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.

Menú Primaria. Mayo 2024

Basal IN SITU - . - Colegios IN SITU Andalucía

Lunes

Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

Martes

Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

Miércoles

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Jueves

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

Viernes

Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

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.

Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.