# #Menú IN SITU Andalucía. Nov-Dic

*Basal Infantil - . - Colegios In Situ (Alimentart)*

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| **9**<br>Lacitos con Tomate Farfalle, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada<br>Tortilla de Patatas con Cebolla. Patata Dado 20x20 Eco, Huevo Liquido, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br>Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada<br>Pan Blanco Banquete Pan<br>Fruta de temporada<br>***Kcal:*** 528 ***Lip:*** 20,87 ***Prot:*** 17,19 ***HC:*** 68,03 ***AGS:*** 4,06 ***Azu:*** 5,75 ***Sal:*** 0,85<br>***Cena***: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta | **10**<br>Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br>Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Rondeña Hamburguesa de Pavo, Cebolla Dado, Patata Dado 20x20, Agrio Limon<br>Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Aceiga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada<br>Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral<br>Fruta de temporada<br>***Kcal:*** 440 ***Lip:*** 19,81 ***Prot:*** 17,13 ***HC:*** 49,22 ***AGS:*** 4,65 ***Azu:*** 14,59 ***Sal:*** 1,09<br>***Cena***: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta | **11**<br>Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz Tomate, Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br>Solomillo de Pollo Rustido Pollo Solomillo, Aceite Oliva Virgen Extra, Patata Dado, Tomillo Hoja Eco<br>Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Yodada<br>Pan Blanco Banquete Pan<br>Fruta de temporada.<br>***Kcal:*** 427 ***Lip:*** 16,05 ***Prot:*** 22,88 ***HC:*** 47,72 ***AGS:***3,91 ***Azu:*** 15,74 ***Sal:*** 0,57<br>***Cena***: Verdura + Huevo + Fruta | **12**<br>Arroz Integral a la Campesina Arroz Integral, Pimiento Verde Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco<br>Garbanzos Encebollados Garbanzo Eco, Patata Dado 20x20 Eco, Cebolla Dado Eco, Tomate Frito Eco<br>Pan Blanco Banquete Pan<br>Fruta de temporada<br>***Kcal:*** 498 ***Lip:*** 11,95 ***Prot:*** 14,90 ***HC:*** 78,34 AGS: 1,91 ***Azu:*** 9,80 ***Sal:*** 0,48<br>***Cena***: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta | **13**<br>Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco<br>Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon Rosado Porcion, Patata Dado 10x12 Eco_eduardo Sanz, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br>Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada<br>Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral<br>Fruta de temporada<br>***Kcal:*** 410 ***Lip:*** 14,88 ***Prot:*** 24,53 ***HC:*** 46,62 ***AGS:*** 2,36 ***Azu:*** 13,18 ***Sal:*** 0,44<br>***Cena***: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta |
| **16**<br>Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Marron Pardina Eco, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco<br>Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco<br>Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º<br>Pan Blanco Banquete Pan<br>Fruta de temporada<br>***Kcal:*** 437 ***Lip:*** 18,45 ***Prot:*** 22,44 ***HC:*** 46,40 ***AGS:*** 3,03 ***Azu:*** 9,86 ***Sal:*** 0,51<br>***Cena***: Arroz + Verdura + Lácteo o Fruta | **17**<br>Espirales Integrales con Tomate Espirales Int, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada<br>Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada<br>Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada<br>Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral<br>Fruta de temporada<br>***Kcal:*** 494 ***Lip:*** 15,71 ***Prot:*** 16,62 ***HC:*** 71,94 ***AGS:*** 2,67 ***Azu:*** 14,06 ***Sal:*** 0,65<br>***Cena***: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta | **18**<br>Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Maiz Dulce<br>Alubias Pintas Guisadas con Arroz Alubia Pinta Eco, Arroz Vaporizado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco<br>Pan Blanco Banquete Pan<br>Fruta de temporada.<br>***Kcal:*** 464 ***Lip:*** 15,53 ***Prot:*** 15,80 ***HC:*** 65,61 ***AGS:***4,62 ***Azu:*** 17,30 ***Sal:*** 0,60<br>***Cena***: Pasta + Pescado + Fruta | **19**<br>Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Calabaza Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco<br>Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco<br>Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Aceiga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada<br>Pan Blanco Banquete Pan<br>Fruta de temporada<br>***Kcal:*** 468 ***Lip:*** 17,87 ***Prot:*** 18,80 ***HC:*** 59,86<br>***Cena***: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta | **20**<br>Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada<br>Tortilla de Patatas con Calabacín. Patata Dado 20x20 Eco, Huevo Liquido, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco<br>Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada<br>Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral<br>Fruta de temporada<br>***Kcal:*** 562 ***Lip:*** 22,59 ***Prot:*** 14,85 ***HC:*** 73,58 ***AGS:*** 4,33 ***Azu:*** 3,87 ***Sal:*** 0,82<br>***Cena***: Patata + Carne + Lácteo o Fruta |
| **23**<br>Macarrones Integrales con Tomate Macarron Int 3kg_gallo, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada<br>Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br>Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada<br>Pan Blanco Banquete Pan<br>Fruta de temporada<br>***Kcal:*** 532 ***Lip:*** 18,15 ***Prot:*** 24,53 ***HC:*** 64,90 ***AGS:*** 3,12 ***Azu:*** 19,85 ***Sal:*** 1,07<br>***Cena***: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta | **24**<br>Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco<br>Contramuslo de Pollo Asado Pollo Contramuslo S/h S/p, Patata Dado 20x20 Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br>Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º<br>Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral<br>Fruta de temporada<br>***Kcal:*** 356 ***Lip:*** 20,43 ***Prot:*** 16,31 ***HC:*** 38,96 ***AGS:*** 2,55 ***Azu:*** 8,72 ***Sal:*** 0,52<br>***Cena***: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta | **25**<br>Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br>Albóndigas de Pollo al Horno a la Jardinera Albondiga 90% Pollo S/glu_ortola, Guisante Eco, Cebolla Dado Eco, Tomate Frito Eco<br>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Sal Yodada<br>Pan Blanco Banquete Pan<br>Fruta de temporada.<br>***Kcal:*** 450 ***Lip:*** 21,71 ***Prot:*** 24,73 ***HC:*** 39,54 ***AGS:***5,58 ***Azu:*** 16,37 ***Sal:*** 0,64<br>***Cena***: Arroz + Pescado + Fruta | **26**<br>Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Calabacin Dado Eco<br>Guisadillo de Garbanzos Garbanzo Eco, Patata Dado 20x20 Eco, Tomate Frito Eco, Agua<br>Pan Blanco Banquete Pan<br>Fruta de temporada<br>***Kcal:*** 462 ***Lip:*** 8,15 ***Prot:*** 13,85 ***HC:*** 79,56<br>***Cena***: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta | **27**<br>Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco<br>Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla<br>Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada<br>Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral<br>Fruta de temporada<br>***Kcal:*** 588 ***Lip:*** 24,50 ***Prot:*** 19,71 ***HC:*** 73,69 ***AGS:*** 4,34 ***Azu:*** 17,69 ***Sal:*** 1,48<br>***Cena***: Patata + Carne + Lácteo o Fruta |
| **30**<br>Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada<br>Tiras de Pollo al Horno Adobadas Pollo Troceado, Patata Dado 20x20 Eco, Aceite Oliva Virgen Extra, Laurel Polvo Eco<br>Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada<br>Pan Blanco Banquete Pan<br>Fruta de temporada<br>***Kcal:*** 509 ***Lip:*** 17,02 ***Prot:*** 16,65 ***HC:*** 71,00 ***AGS:*** 3,09 ***Azu:*** 17,83 ***Sal:*** 0,80<br>***Cena***: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta | **1**<br>Espirales Integrales con Tomate Espirales Int, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada<br>Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p, Patata Dado 10x12 Eco_eduardo Sanz, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Pelado<br>Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada<br>Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral<br>Fruta de temporada<br>***Kcal:*** 512 ***Lip:*** 19,83 ***Prot:*** 19,94 ***HC:*** 62,36 ***AGS:*** 3,25 ***Azu:*** 4,18 ***Sal:*** 0,82<br>***Cena***: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta | **2**<br>Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Maiz Dulce<br>Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Marron Pardina Eco, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco<br>Pan Blanco Banquete Pan<br>Fruta de temporada.<br>***Kcal:*** 439 ***Lip:*** 17,40 ***Prot:*** 15,85 ***HC:*** 55,64 ***AGS:***4,85 ***Azu:*** 17,52 ***Sal:*** 0,53<br>***Cena***: Pasta + Huevo + Fruta | **3**<br>Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br>Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada<br>Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada<br>Pan Blanco Banquete Pan<br>Fruta de temporada<br>***Kcal:*** 369 ***Lip:*** 13,71 ***Prot:*** 13,57 ***HC:*** 50,25<br>***Cena***: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta | **4**<br>Puchero Garbanzo Eco, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco<br>Tortilla de Patatas con Calabacín. Patata Dado 20x20 Eco, Huevo Liquido, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco<br>Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada<br>Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral<br>Fruta de temporada<br>***Kcal:*** 494 ***Lip:*** 20,58 ***Prot:*** 19,26 ***HC:*** 55,35 ***AGS:*** 3,93 ***Azu:*** 9,18 ***Sal:*** 0,49<br>***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.

# #Menú IN SITU Andalucía. Nov - Dic

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

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