

Lunes

1 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

8 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

15 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

Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

22 Arroz Caldoso de Verduras
Tortilla Francesa **3**

Zanahorias al Vapor **9T**
Pan Blanco **1-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 624 **Lip:** 12,37 **Prot:** 15,47 **HC:** 115,85

Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

29 Arroz Caldoso de Verduras
Tortilla Francesa **3**

Zanahorias al Vapor **9T**
Pan Blanco **1-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 624 **Lip:** 12,37 **Prot:** 15,47 **HC:** 115,85

Martes

2 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

9 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

16 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: 824 **Lip:** 30,50 **Prot:** 36,03 **HC:** 109,72

Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

23 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

30 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

Miércoles

3 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

10 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

17 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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

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

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

Jueves

4 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

11 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

18 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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

25 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

Viernes

5 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: 671,76 **Lip:** 21,75 **Prot:** 38,17 **HC:** 84,00

Cena: Pasta + Carne + Fruta o Lácteo

12 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

19 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

Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

26 Macarrones con Tomate y Albahaca
1-3T-6T-9T-10T

Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo **2T-4-12-14T**

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

Kcal: 710,87 **Lip:** 31,31 **Prot:** 33,29 **HC:** 73,31

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

ALÉRGENOS
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. Abril 2024

Basal IN SITU - - Colegios IN SITU Andalucía

Lunes

Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

Martes

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

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.

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