Menú Primaria. Enero/Febrero 2022

Basal IN SITU - . - Colegios IN SITU Andalucía

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
24 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta Temporada ***Kcal:*** 745 ***Lip:*** 22,06 ***Prot:*** 29,96 ***HC:*** 111,80 ***AGS:*** 3,89 ***Azu:*** 34,55 ***Sal:*** 2,21 ***Cena***: Arroz + Carne + Fruta	**25** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado Pan Blanco Pan Fruta Temporada ***Kcal:*** 700 ***Lip:*** 21,51 ***Prot:*** 17,12 ***HC:*** 107,52 ***AGS:*** 3,15 ***Azu:*** 27,43 ***Sal:*** 1,38 ***Cena***: Ensalada + Pescado + Lácteo	**26** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az ***Kcal:*** 735 ***Lip:*** 24,65 ***Prot:*** 29,35 ***HC:*** 98,20 ***AGS:***5,10 ***Azu:*** 25,44 ***Sal:*** 1,41 ***Cena***: Pasta + Pescado + Fruta	**27** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Perejil Pan Blanco Pan Fruta Temporada ***Kcal:*** 559 ***Lip:*** 15,10 ***Prot:*** 19,93 ***HC:*** 82,50 AGS: 2,91 ***Azu:*** 23,92 ***Sal:*** 2,08 ***Cena***: Ensalada + Huevo + Lácteo	**28** Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Integral Pan Integral Fruta Temporada ***Kcal:*** 650 ***Lip:*** 22,67 ***Prot:*** 35,09 ***HC:*** 76,23 ***AGS:*** 3,68 ***Azu:*** 21,05 ***Sal:*** 1,33 ***Cena***: Verdura + Carne + Fruta
31 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado Pan Integral Pan Integral Fruta Temporada ***Kcal:*** 651 ***Lip:*** 20,25 ***Prot:*** 24,05 ***HC:*** 93,80 ***AGS:*** 4,33 ***Azu:*** 23,77 ***Sal:*** 1,86 ***Cena***: Verdura + Huevo + Fruta	**1** Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o. Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Fruta Temporada ***Kcal:*** 814 ***Lip:*** 30,42 ***Prot:*** 29,03 ***HC:*** 109,30 ***AGS:*** 5,11 ***Azu:*** 25,57 ***Sal:*** 2,53 ***Cena***: Pasta + Carne + Lácteo	**2** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Fruta Temporada ***Kcal:*** 792 ***Lip:*** 28,42 ***Prot:*** 27,85 ***HC:*** 111,69 ***AGS:***4,50 ***Azu:*** 35,55 ***Sal:*** 1,35 ***Cena***: Pasta + Carne + Lácteo	**3** Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta Temporada ***Kcal:*** 731 ***Lip:*** 29,48 ***Prot:*** 27,25 ***HC:*** 89,81 AGS: 6,11 ***Azu:*** 26,27 ***Sal:*** 1,75 ***Cena***: Ensalada + Pescado + Fruta	**4** Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Calabacin Dado Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta Temporada ***Kcal:*** 659 ***Lip:*** 17,09 ***Prot:*** 28,26 ***HC:*** 102,35 ***AGS:*** 2,58 ***Azu:*** 26,31 ***Sal:*** 2,31 ***Cena***: Ensalada + Huevo + Fruta
7 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az ***Kcal:*** 581 ***Lip:*** 21,07 ***Prot:*** 21,40 ***HC:*** 77,50 ***AGS:*** 4,96 ***Azu:*** 22,67 ***Sal:*** 1,60 ***Cena***: Arroz + Huevo + Fruta	**8** Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta Temporada ***Kcal:*** 698 ***Lip:*** 26,64 ***Prot:*** 27,88 ***HC:*** 90,32 ***AGS:*** 4,39 ***Azu:*** 21,10 ***Sal:*** 2,21 ***Cena***: Pasta + Carne + Fruta	**9** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Perejil Pan Blanco Pan Fruta Temporada ***Kcal:*** 599 ***Lip:*** 23,02 ***Prot:*** 25,31 ***HC:*** 75,31 ***AGS:***4,11 ***Azu:*** 19,87 ***Sal:*** 1,18 ***Cena***: Ensalada + Pescado + Lácteo	**10** Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Jureles al Horno Encebollados Jurel Lomo S/p, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Integral Pan Integral Fruta Temporada ***Kcal:*** 660 ***Lip:*** 22,48 ***Prot:*** 31,57 ***HC:*** 86,02 AGS: 3,68 ***Azu:*** 21,83 ***Sal:*** 1,31 ***Cena***: Verdura + Huevo + Fruta	**11** Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Espaguetis Boloñesa Espaguetti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco Pan Blanco Pan Fruta Temporada ***Kcal:*** 688 ***Lip:*** 20,02 ***Prot:*** 23,72 ***HC:*** 104,51 ***AGS:*** 3,20 ***Azu:*** 21,17 ***Sal:*** 1,38 ***Cena***: Ensalada + Pescado + Lácteo
14 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Arroz con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Fruta Temporada ***Kcal:*** 676 ***Lip:*** 21,83 ***Prot:*** 18,20 ***HC:*** 106,33 ***AGS:*** 3,28 ***Azu:*** 21,62 ***Sal:*** 1,16 ***Cena***: Ensalada + Huevo + Lácteo	**15** Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o. Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta Temporada ***Kcal:*** 834 ***Lip:*** 30,91 ***Prot:*** 29,35 ***HC:*** 109,60 ***AGS:*** 5,07 ***Azu:*** 28,11 ***Sal:*** 2,47 ***Cena***: Verdura + Pescado + Fruta	**16** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado Pan Blanco Pan Fruta Temporada ***Kcal:*** 835 ***Lip:*** 28,25 ***Prot:*** 29,48 ***HC:*** 116,89 ***AGS:***4,15 ***Azu:*** 39,11 ***Sal:*** 1,23 ***Cena***: Pasta + Pescado + Fruta	**17** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan Integral Pan Integral Fruta Temporada ***Kcal:*** 576 ***Lip:*** 19,93 ***Prot:*** 20,65 ***HC:*** 75,78 AGS: 3,80 ***Azu:*** 24,18 ***Sal:*** 1,87 ***Cena***: Ensalada + Huevo + Fruta	**18** Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta Temporada ***Kcal:*** 673 ***Lip:*** 22,58 ***Prot:*** 29,51 ***HC:*** 88,86 ***AGS:*** 3,34 ***Azu:*** 22,22 ***Sal:*** 1,86 ***Cena***: Verdura + Carne + Lácteo

Recuerda mantener una buena higiene (lavarse las manos antes de comer y los dientes después). Toma agua como bebida exclusiva, evitando refrescos azucarados y/o edulcorados. Evitemos el exceso de sal, colorantes o potenciadores de sabor presentes sobre todo en los precocinados, en favor de frutas y verduras frescas o cocinadas de forma saludable: vapor, plancha, salteados, horno, etc. ¡Sin olvidarnos de mantenernos activos!

mediterráneo