Menú CC Andalucía 23-24. Octubre-Nov

Basal - . - Colegios Transportados Cocina Central*

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9 Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oli. Ensalada Clásica Eescarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 481 ***Lip:*** 19,36 ***Prot:*** 16,26 ***HC:*** 61,45 ***AGS:*** 2,94 ***Azu:*** 16,54 ***Sal:*** 1,92 ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta	**10** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Espaguetis Boloñesa Espagueti, Pollo Picada, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 496 ***Lip:*** 13,37 ***Prot:*** 17,89 ***HC:*** 77,29 ***AGS:*** 2,02 ***Azu:*** 20,08 ***Sal:*** 1,20 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta	**11** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az ***Kcal:*** 468 ***Lip:*** 17,45 ***Prot:*** 20,14 ***HC:*** 57,64 ***AGS:*** 3,61 ***Azu:*** 20,38 ***Sal:*** 0,86 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta	**12** FESTIVO Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, 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 de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**13** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Bacalao al Horno en Salsa Verde Bacalao Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde 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 (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada ***Kcal:*** 496 ***Lip:*** 16,98 ***Prot:*** 20,44 ***HC:*** 67,35 ***AGS:*** 2,52 ***Azu:*** 11,91 ***Sal:*** 1,30 ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta
16 Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado, Espinacas Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 436 ***Lip:*** 19,18 ***Prot:*** 20,20 ***HC:*** 47,82 ***AGS:*** 3,11 ***Azu:*** 13,22 ***Sal:*** 0,96 ***Cena:*** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	**17** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Estofado de Patatas con Magro de cerdo Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 455 ***Lip:*** 10,29 ***Prot:*** 19,75 ***HC:*** 74,98 ***AGS:*** 2,13 ***Azu:*** 22,97 ***Sal:*** 1,15 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta	**18** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Queso Fresco, 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 Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az ***Kcal:*** 434 ***Lip:*** 17,16 ***Prot:*** 17,33 ***HC:*** 54,64 ***AGS:*** 4,34 ***Azu:*** 18,73 ***Sal:*** 0,99 ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta	**19** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 525 ***Lip:*** 15,39 ***Prot:*** 13,53 ***HC:*** 84,33 AGS: 2,46 ***Azu:*** 16,05 ***Sal:*** 0,90 ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**20** Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon, 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 (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada ***Kcal:*** 561 ***Lip:*** 24,42 ***Prot:*** 24,37 ***HC:*** 59,79 ***AGS:*** 3,79 ***Azu:*** 12,34 ***Sal:*** 1,21 ***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
23 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 Ac.oli. Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 551 ***Lip:*** 24,25 ***Prot:*** 17,58 ***HC:*** 67,25 ***AGS:*** 4,19 ***Azu:*** 18,20 ***Sal:*** 1,95 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	**24** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 533 ***Lip:*** 19,42 ***Prot:*** 13,58 ***HC:*** 80,05 ***AGS:*** 2,92 ***Azu:*** 14,49 ***Sal:*** 0,84 ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**25** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Espirales Boloñesa Espiral, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az ***Kcal:*** 519 ***Lip:*** 17,57 ***Prot:*** 22,35 ***HC:*** 68,13 ***AGS:*** 3,81 ***Azu:*** 19,61 ***Sal:*** 1,25 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta	**26** Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 432 ***Lip:*** 12,76 ***Prot:*** 14,75 ***HC:*** 63,95 AGS: 2,51 ***Azu:*** 16,89 ***Sal:*** 1,35 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta	**27** Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada ***Kcal:*** 420 ***Lip:*** 14,76 ***Prot:*** 24,37 ***HC:*** 49,21 ***AGS:*** 2,32 ***Azu:*** 12,28 ***Sal:*** 1,15 ***Cena:*** Pasta + Carne + Lácteo o Fruta
30 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Estofado de Patatas con Magro de cerdo Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 455 ***Lip:*** 10,29 ***Prot:*** 19,75 ***HC:*** 74,98 ***AGS:*** 2,13 ***Azu:*** 22,97 ***Sal:*** 1,15 ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**31** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 489 ***Lip:*** 16,21 ***Prot:*** 12,32 ***HC:*** 76,29 ***AGS:*** 3,88 ***Azu:*** 13,21 ***Sal:*** 1,70 ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**1** FESTIVO Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada Ensalada Clásica Eescarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	**2** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az ***Kcal:*** 417 ***Lip:*** 14,46 ***Prot:*** 15,32 ***HC:*** 57,97 AGS: 3,73 ***Azu:*** 23,64 ***Sal:*** 0,94 ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**3** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada ***Kcal:*** 383 ***Lip:*** 23,80 ***Prot:*** 25,13 ***HC:*** 44,66 ***AGS:*** 4,14 ***Azu:*** 15,94 ***Sal:*** 1,28 ***Cena:*** Arroz + Carne + 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, salvo excepciones.
Fruta de Temporada: Manzana, Nectarina, Pera, Plátano y Mandarina.

mediterráneo