

Menú Primaria. Noviembre 2024

Basal IN SITU - - Colegios IN SITU Andalucía

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Espirales con Tomate 1-3T-6T-10T
Palometa 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

FESTIVO

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

Potaje de Alubias Blancas

Tortilla de Patatas con Calabacín 3

Ensalada Clásica 12
Pan Blanco 1-11T
Fruta de Temporada

Kcal:723,19 Lip:22,41 Prot:26,37 HC:106,95

Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo

Crema de Calabaza

Cazuela de Arroz con Choco 2T-4T-9T-12-14

Pan integral (harina integral 50%) 1-11T
Fruta de Temporada

Kcal:648,77 Lip:13,62 Prot:19,56 HC:112,77

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

Lentejas con Verduras cocidas 1T

Merluza al Horno en Salsa Verde 2T-4-9T-12-14T
Tomate Natural 9T-12
Pan integral (harina integral 50%) 1-11T
Fruta de Temporada

Kcal:659,70 Lip:22,08 Prot:32,94 HC:83,87

Cena: Pasta + Carne + Fruta o Lácteo

Crema de Calabaza

Salmón 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:511,00 Lip:23,05 Prot:25,07 HC:52,76

6

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

Pan Blanco 1-11T
Yogur Natural Azucarado 7

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

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

13

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

Pan Blanco 1-11T
Yogur Natural Azucarado 7

Kcal: 702 Lip: 25,29 Prot: 27,96 HC: 92,35

Cena: Patata + Carne + Fruta

20

Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 3-12
Lacitos Boloñesa 1-3T-6T-10T

Pan Blanco 1-11T
Yogur Natural Azucarado 7

Kcal: 658 Lip: 19,79 Prot: 27,87 HC: 91,08

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

27

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

7

Crema de Calabacín

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias 12
Patatas Panaderas al Vapor 9T
Pan Blanco 1-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 546 Lip: 24,39 Prot: 22,72 HC: 61,60

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

14

Garbanzos con Espinacas 1T-9T-10T-11T
Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa 12
Ensalada Campestre 12
Pan Blanco 1-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 768 Lip: 30,64 Prot: 36,36 HC: 90,83

Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

21

Crema de Calabacín

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada 1T-9T-10T-11T-12
Patatas Panaderas al Vapor 9T
Pan Blanco 1-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 605 Lip: 24,71 Prot: 23,92 HC: 74,78

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

28

Coditos con Tomate y Orégano 1-3T-6T-10T
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo 9T-12
Ensalada Clásica 12
Pan Blanco 1-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 731 Lip: 23,25 Prot: 29,43 HC: 84,39

4

Arroz al Vapor con Salsa de Tomate
Merluza al Horno al Ajo y Perejil 4-9T-12
Ensalada de Lechuga 12
Pan integral (harina integral 50%) 1-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 596 Lip: 21,62 Prot: 20,81 HC: 83,36

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

11

Coditos con Tomate y Queso 1-3T-6T-7-10T
Palometa al Vapor al Limón 4-9T-14T
Ensalada Mézclum 12
Pan Blanco 1-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 685 Lip: 24,79 Prot: 33,90 HC: 81,27

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

18

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

Kcal: 752 Lip: 21,01 Prot: 17,42 HC: 123,87

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

25

Arroz al Vapor con Salsa de Tomate
Tortilla Francesa 3
Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 12
Pan Blanco 1-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 619 Lip: 17,50 Prot: 15,09 HC: 103,85

5

Crema de Zanahoria
Lacitos Boloñesa 1-3T-6T-10T

Pan Blanco 1-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 730 Lip: 15,83 Prot: 23,29 HC: 123,04

Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo

12

Crema de Verduras
Filete de Lomo de Cerdo al Horno 9T
Patatas al Horno a la Provenzal 9T
Pan Blanco 1-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 532 Lip: 22,13 Prot: 20,70 HC: 65,46

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

19

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

26

Crema de Verduras
Filete de Lomo de Cerdo al Horno 9T
Patatas al Horno a la Provenzal 9T
Pan Blanco 1-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 664 Lip: 22,58 Prot: 22,50 HC: 95,46

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 Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra, salvo excepciones. Fruta de Temporada: Manzana, Naranja, Pera, Plátano y Mandarina.



CamScanner

Menú Primaria. Noviembre 2024

Basal IN SITU - . - Colegios IN SITU Andalucía

Lunes

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

Martes

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

Miércoles

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Jueves

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

Viernes

Cena: Arroz + 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 Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra, salvo excepciones. Fruta de Temporada: Manzana, Naranja, Pera, Plátano y Mandarina.



CamScanner