

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

8 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

15 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

22 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

29 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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ALÉRGICOS
 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, salvo excepciones. Fruta de Temporada: Manzana, Naranja, Pera, Plátano y Mandarina.

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