

Menú Primaria. Marzo 2025

Basal IN SITU - - Colegios In Situ Andalucía (Alimentart)

Lunes

3 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate
Tortilla Francesa **3**
Ensalada 4 Estaciones (guarnición) **12**
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 618 **Lip:** 17,50 **Prot:** 15,10 **HC:** 103,87

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

10 Crema de Zanahoria
Macarrones con Tomate y Queso **1-3T-6T-7-10T**
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 679 **Lip:** 17,37 **Prot:** 18,04 **HC:** 112,43

Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

17 Arroz con Pisto
Tortilla Francesa **3**
Zanahorias al Vapor **9T**
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 618 **Lip:** 18,07 **Prot:** 13,34 **HC:** 100,25

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

24 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%) **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 596 **Lip:** 21,62 **Prot:** 20,82 **HC:** 83,37

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

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

Martes

4 Crema de Verduras
Filete de Lomo de Cerdo al Horno **9T**
Patatas al Horno a la Provenzal **9T**
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada

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

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

11 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido **3-12**
Cazuela de Arroz con Choco **2T-4T-9T-12-14**
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**
Yogur Natural Azucarado **7**

Kcal: 614 **Lip:** 17,31 **Prot:** 24,76 **HC:** 90,28

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

18 Crema Hortelana
Estofado de Patatas con Ternera **9T**
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 678 **Lip:** 16,30 **Prot:** 27,65 **HC:** 108,65

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

25 Crema de Zanahoria
Lacitos Boloñesa **1-3T-6T-10T**
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada

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

Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo

Miércoles

5 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco **7-9T-12**
Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**
Yogur Natural Azucarado **7**

Kcal: 656 **Lip:** 19,69 **Prot:** 24,70 **HC:** 97,82

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

12 Potaje de Lentejas con Calabaza **1T**
Tortilla de Patatas con Cebolla **3**
Ensalada Mézclum **12**
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 799 **Lip:** 30,36 **Prot:** 28,03 **HC:** 104,36

Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

19 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco **7-9T-12**
Lentejas Guisadas con Pollo **1T**
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**
Yogur Natural Azucarado **7**

Kcal: 696 **Lip:** 21,87 **Prot:** 30,44 **HC:** 91,62

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

26 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido **3-12**
Puchero **9T-9**
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**
Yogur Natural Azucarado **7**

Kcal: 744 **Lip:** 24,97 **Prot:** 31,10 **HC:** 98,24

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

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

Kcal: 731 **Lip:** 23,25 **Prot:** 29,44 **HC:** 84,40

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

13 Crema de Calabacín
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate **6-12**
Patatas Panaderas al Vapor **9T**
Pan integral (harina integral 50%) **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 554 **Lip:** 22,85 **Prot:** 22,04 **HC:** 74,12

Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo

20 Garbanzos Estofados con Verduras
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo **9T-12**
Ensalada 4 Estaciones (guarnición) **12**
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 745 **Lip:** 26,68 **Prot:** 35,40 **HC:** 94,49

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

27 Crema de Calabacín
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias **12**
Patatas Panaderas al Vapor **9T**
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada

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

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

Viernes

7 Crema de Calabaza
Salmón al Horno en Salsa **2T-4-9T-12-14T**
Menestra al Vapor (guarnición) **9T**
Pan integral (harina integral 50%) **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada

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

Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo

14 Alubias Blancas Guisadas
Abadejo a Las Finas Hierbas **4-9T**
Ensalada Campestre **12**
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 722,67 **Lip:** 24,97 **Prot:** 39,43 **HC:** 89,44

Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

21 Espirales con Tomate **1-3T-6T-10T**
Bagre al Vapor en Salsa de Adobo **4-9T-12**
Ensalada de Lechuga **12**
Pan integral (harina integral 50%) **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 592,03 **Lip:** 31,98 **Prot:** 38,39 **HC:** 74,67

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

28 Potaje de Alubias Blancas
Tortilla de Patatas con Calabacín **3**
Ensalada Clásica **12**
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 722,95 **Lip:** 22,41 **Prot:** 26,38 **HC:** 106,96

Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo

ALÉRGICOS
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



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. Marzo 2025

Basal IN SITU - - Colegios In Situ Andalucía (Alimentart)

Lunes

Kcal: 685 **Lip:** 24,79 **Prot:** 33,90 **HC:** 81,28

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Martes

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



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.