#Menú L. Fría Andalucía. Nov - Dic

Basal Secundaria - . - Colegios Transportados (Alimentart)*

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9 Potaje de Alubias Blancas ECO Alubia Blanca Eco, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon Rosado Porcion, Cebolla Dado Eco, Patata Dado 10x12 Eco_eduardo Sanz, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan PERA Pera ***Kcal:*** 868 ***Lip:*** 31,56 ***Prot:*** 46,79 ***HC:*** 104,23 ***AGS:*** 4,88 ***Azu:*** 25,44 ***Sal:*** 1,23 ***Cena:*** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	**10** Crema de Calabacín ECO Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Rondeña Hamburguesa de Pavo, Patata Dado 20x20, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral PLÁTANO Platano Banana ***Kcal:*** 827 ***Lip:*** 33,60 ***Prot:*** 31,49 ***HC:*** 100,23 ***AGS:*** 7,94 ***Azu:*** 27,53 ***Sal:*** 2,18 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta	**11** Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz Tomate, Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Solomillo de Pollo Rustido Pollo Solomillo, Aceite Oliva Virgen Extra, Patata Dado, Tomillo Hoja Eco Arroz Pilaf Salteado ECO Arroz Vaporizado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Ajo Pelado Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Kcal:*** 719 ***Lip:*** 24,89 ***Prot:*** 38,39 ***HC:*** 85,06 ***AGS:***5,30 ***Azu:*** 19,14 ***Sal:*** 1,21 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta	**12** Arroz Integral a la Campesina ECO Arroz Integral Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Cebolla, Pimiento Rojo Dado Garbanzos Encebollados ECO Garbanzo Eco, Patata Dado 20x20 Eco, Cebolla Dado Eco, Tomate Frito Eco Pan Blanco Banquete Pan MANDARINA Mandarina ***Kcal:*** 968 ***Lip:*** 20,97 ***Prot:*** 29,39 ***HC:*** 154,07 AGS: 3,43 ***Azu:*** 20,99 ***Sal:*** 1,18 ***Cena:*** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	**13** Lacitos con Tomate ECO Farfalle Blanco Eco 3kg_anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Tortilla de Patatas con Cebolla. Patata Dado 20x20 Eco, Huevo Liquido, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral MANZANA Manzana Royal Gala ***Kcal:*** 1.022 ***Lip:*** 38,43 ***Prot:*** 33,28 ***HC:*** 135,39 ***AGS:*** 7,66 ***Azu:*** 10,18 ***Sal:*** 1,78 ***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
16 Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Lenteja Marron Pardina Eco, Agua, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Pan Blanco Banquete Pan MANDARINA Mandarina ***Kcal:*** 856 ***Lip:*** 32,95 ***Prot:*** 42,50 ***HC:*** 98,66 ***AGS:*** 5,40 ***Azu:*** 19,92 ***Sal:*** 1,32 ***Cena:*** Arroz + Verdura + Lácteo o Fruta	**17** Espirales Integrales con Tomate ECO Macarrones Eco Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral PERA Pera ***Kcal:*** 899 ***Lip:*** 29,28 ***Prot:*** 32,67 ***HC:*** 122,19 ***AGS:*** 5,19 ***Azu:*** 27,16 ***Sal:*** 1,44 ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**18** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Maiz Dulce Alubias Pintas Guisadas con Arroz ECO Alubia Pinta Eco, Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Kcal:*** 865 ***Lip:*** 26,29 ***Prot:*** 29,05 ***HC:*** 128,69 ***AGS:***6,86 ***Azu:*** 21,89 ***Sal:*** 1,30 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta	**19** Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja Eco 1k Cj1k_virto Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan PLÁTANO Platano Banana ***Kcal:*** 779 ***Lip:*** 30,45 ***Prot:*** 31,75 ***HC:*** 96,25 AGS: 5,63 ***Azu:*** 30,29 ***Sal:*** 0,92 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta	**20** Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Tortilla de Patatas con Calabacín. Patata Dado 20x20 Eco, Huevo Liquido, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral MANZANA Manzana Royal Gala ***Kcal:*** 1.014 ***Lip:*** 39,92 ***Prot:*** 28,85 ***HC:*** 133,57 ***AGS:*** 7,84 ***Azu:*** 6,75 ***Sal:*** 1,72 ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta
23 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO Alubia Blanca Eco, Agua, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan PERA Pera ***Kcal:*** 1.068 ***Lip:*** 44,62 ***Prot:*** 33,60 ***HC:*** 135,82 ***AGS:*** 7,87 ***Azu:*** 32,93 ***Sal:*** 3,18 ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**24** Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Contramuslo de Pollo Asado Pollo Contramuslo S/h S/p, Patata Dado 20x20 Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral MANDARINA Mandarina ***Kcal:*** 730 ***Lip:*** 39,32 ***Prot:*** 35,53 ***HC:*** 84,36 ***AGS:*** 4,79 ***Azu:*** 16,98 ***Sal:*** 1,25 ***Cena:*** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	**25** Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Albóndigas de Pollo al Horno a la Jardinera Albondiga 90% Pollo S/glu_ortola, Guisante Eco, Cebolla Dado Eco, Tomate Frito Eco Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Kcal:*** 822 ***Lip:*** 39,18 ***Prot:*** 48,03 ***HC:*** 70,00 ***AGS:***9,21 ***Azu:*** 20,24 ***Sal:*** 1,42 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta	**26** Arroz con Pisto ECO Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco Guisadillo de Garbanzos ECO Garbanzo Eco, Patata Dado 20x20 Eco, Tomate Frito Eco, Agua Pan Blanco Banquete Pan MANZANA Manzana Royal Gala ***Kcal:*** 883 ***Lip:*** 15,10 ***Prot:*** 27,67 ***HC:*** 151,97 AGS: 2,30 ***Azu:*** 5,76 ***Sal:*** 1,30 ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**27** Macarrones Integrales con Tomate ECO Macarrones Int. Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral PLÁTANO Platano Banana ***Kcal:*** 975 ***Lip:*** 31,29 ***Prot:*** 45,28 ***HC:*** 120,92 ***AGS:*** 5,51 ***Azu:*** 37,35 ***Sal:*** 1,90 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta
30 Puchero ECO Patata Dado Eco, Agua, Garbanzo Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín. Patata Dado 20x20 Eco, Huevo Liquido, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan NARANJA Naranja ***Kcal:*** 978 ***Lip:*** 38,32 ***Prot:*** 38,22 ***HC:*** 116,53 ***AGS:*** 7,35 ***Azu:*** 17,93 ***Sal:*** 1,25 ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta	**1** Espirales Integrales con Tomate ECO Macarrones Eco Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra, Patata Dado 10x12 Eco_eduardo Sanz, Ajo Pelado Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral MANZANA Manzana Royal Gala ***Kcal:*** 905 ***Lip:*** 33,95 ***Prot:*** 36,56 ***HC:*** 106,23 ***AGS:*** 5,77 ***Azu:*** 8,44 ***Sal:*** 1,72 ***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	**2** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Maiz Dulce Lentejas guisadas con Arroz ECO Lenteja Pardina, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Kcal:*** 768 ***Lip:*** 28,85 ***Prot:*** 27,76 ***HC:*** 99,47 ***AGS:***7,25 ***Azu:*** 22,27 ***Sal:*** 1,26 ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**3** Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco Pan Blanco Banquete Pan PLÁTANO Platano Banana ***Kcal:*** 772 ***Lip:*** 25,74 ***Prot:*** 28,50 ***HC:*** 109,54 AGS: 4,64 ***Azu:*** 36,56 ***Sal:*** 0,87 ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**4** Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Tiras de Pollo al Horno Adobadas Pollo Troceado, Patata Dado 20x20 Eco, Aceite Oliva Virgen Extra, Laurel Polvo Eco Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral PERA Pera ***Kcal:*** 870 ***Lip:*** 30,05 ***Prot:*** 33,08 ***HC:*** 115,13 ***AGS:*** 5,59 ***Azu:*** 24,79 ***Sal:*** 1,66 ***Cena:*** Arroz + Pescado + 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.
Las frutas incluidas en el menú podrán variar en función de su disponibilidad y condiciones óptimas de maduración.