

Menú Primaria. Sept - Oct 2024

Basal IN SITU - - Colegios IN SITU Andalucía

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

23 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

24 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

25 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maiz y Huevo Cocido 4 estaciones (lechuga, tomate, zanahoria), Huevo Duro, Maiz Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

26 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

27 Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Merluza al Horno al Ajo y Pirelli Merluza Filete C/Ag, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo

Lacteos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Pichón, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Clásica Escarola, Lisa y Rizada, Achicoria Roga, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Limón, Pirelli

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pirelli, Sal Fina Yodada

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Ensalada Clásica Escarola, Lisa y Rizada, Achicoria Roga, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral

Pan Blanco Pan

Pan Blanco Pan

Pan Blanco Pan

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Fruta de Temporada

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Fruta de Temporada

Fruta de Temporada

30 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Tomate Triturado, Queso Ballaró

1 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

2 Ensalada de Lechuga, Maiz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maiz Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

3 Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Espinacas, Zanahoria Dado Eco

4 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Limón

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Chita de Lomo Frita, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pirelli, Ajo

Lentijas guisadas con Arroz Lenteja Paridna, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jamoncico de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncico, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Pechu, Zanahoria Dado Eco, Ajo

Ensalada Mezclum Escarola, Lechuga, Tapaol, Rizada, Espinaca, Ajo, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Limón, Pirelli

Ensalada de Tomate, Maiz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maiz Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Ensalada Campesinera Lech, Romana, Esc, Rizada, Achicoria, Ajo, Maiz Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Ensalada Campesinera Lech, Romana, Esc, Rizada, Achicoria, Ajo, Maiz Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Fruta de Temporada

Fruta de Temporada

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Fruta de Temporada

Fruta de Temporada

7 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

8 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Calabacín Dado Eco, Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

9 Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, tomate, zanahoria, calabacín), Huevo Duro, Maiz Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

10 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

11 Lentijas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Paridna, Pimiento Roga Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Arroz con Pollo al Horno Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito, Tomate Triturado

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Ensalada de Tomate, Maiz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maiz Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Ensalada de Tomate, Maiz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maiz Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Ensalada de Tomate, Maiz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maiz Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Pan Blanco Pan

Pan Blanco Pan

Pan Blanco Pan

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Fruta de Temporada

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Fruta de Temporada

Fruta de Temporada

14 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

15 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

16 Ensalada de Tomate, Maiz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maiz Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

17 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Orégano

18 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Chita de Lomo Frita, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pirelli, Ajo

Ensalada de Tomate, Maiz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maiz Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Jamoncico de Pollo al Horno Pollo Jamoncico, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vin Blanco, Ajo

Salmon al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Limón

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Limón, Pirelli

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Ensalada Clásica Escarola, Lisa y Rizada, Achicoria Roga, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Calabaza Dado Eco, Pirelli

Fruta de Temporada

Fruta de Temporada

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Fruta de Temporada

Fruta de Temporada

Hábitos saludables:
beber exclusivamente agua para hidratarlos, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc.
Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra, salvo excepciones.
Fruta de Temporada: Manzana, Naranja, Pera, Plátano y Mandarina.

mediterránea

Menú Bloque 2 (oct - nov)

Basal IN SITU - . - Colegios IN SITU Andalucía

Lunes

21 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Marcarones con Tomate y Queso Mezorras, Tomate Frito, Queso rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

28 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

4 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno al Ajo y Perejil Merluza Filete C/D'Aja, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo

Ensalada de Lechuga Lechuga Kochberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

11 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Triturado, Tomate Frito, Queso rallado

Palometa al Vapor al Limón Palometa Fileta, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo, Limón

Ensalada Mezclum Escarola, Lechuga, Tívoli, Rucola, Espinaca, Achiote, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Martes

22 Ensalada de Lechuga, Col Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Vinagre Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Paoon, Zanahoria Dado Eco, Ajo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

29 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Rodaja, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

5 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Lactos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo

12 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cima de Lomo Fileta, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Limón, Perejil
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

Miércoles

23 Potaje de lentejas con Calabaza Lenteja Pajarita, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cabdo Acolil

Ensalada Mezclum Escarola, Lechuga, Tívoli, Rucola, Espinaca, Achiote, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta o Lácteo

30 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pajarita, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

6 Ensalada de lechuga, Col Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Puchero Garbanzo, Patata Dado Eco, pollo Contramusis, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Patata + Pescado + Fruta

13 Ensalada de lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Kochberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pajarita, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

24 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albóndiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo

31 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Muslito de pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamonco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Paoon + Pescado + Fruta o Lácteo

7 Crema de Calabacín Calabacín 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 + Fruta o Lácteo

14 Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Espinaca, Zanahoria Dado Eco

Jamonco de Pollo al Horno en Salsa de Jamonco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Paoon, Rucola

Ensalada Campestre Lech, Romana, Esc, Rizada, Achicoria, Vinagre, Roga, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Paoon + Huevo + Fruta o Lácteo

Viernes

25 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Abdodijo a Las Finas Hierbas Abdodijo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Ensalada Campestre Lech, Romana, Esc, Rizada, Achicoria, Vinagre, Roga, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

1 Espirales con Tomate Frito, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p 60/110, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada de Lechuga Lechuga Kochberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

8 Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/Calabacín Acolil

Ensalada Clásica Escarola, Lech, Rizada, Achicoria Roga, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo

15 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Paoon, Zanahoria Dado Eco, Ajo

Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

Habitos saludables:
beber exclusivamente agua para hidratar, 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 especificación.

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

mediterránea