

Menú Primaria CC. Oct - Nov 25

Basa/ * - Colegios Transportados CC

Lunes

13 Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Albóndigas de Pollo al Horno a la Jardinería Albóndiga Pollo 80% S/g, Guisante Eco, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado 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.

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Coditos ECO con Tomate y Huevo Tiburon Eco 5kg (Galet Blanco)_ana Ecologica, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 654 **Lip:** 16,82 **Prot:** 18,43 **HC:** 106,33 **AGS:** 3,30 **Azu:** 35,03 **Sal:** 1,36

Cena: Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo

27 Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 734 **Lip:** 29,61 **Prot:** 25,04 **HC:** 92,31 **AGS:** 4,97 **Azu:** 25,70 **Sal:** 2,24

Cena: Pasta + Ave + Fruta o Lácteo

3 Arroz con Pisto ECO Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patatas/calabacín A.coli.

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 653 **Lip:** 23,45 **Prot:** 13,81 **HC:** 96,25 **AGS:** 3,51 **Azu:** 5,47 **Sal:** 2,08

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

Hábitos saludables:
beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir un día 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, Pera, Plátano y Mandarina.

Martes

14 Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Macarrones con Tomate y Queso ECO Macarrones Blancos Eco, Tomate Frito Eco, Queso Gouda Vaca Rallado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 572 **Lip:** 17,23 **Prot:** 15,68 **HC:** 88,47 **AGS:** 4,15 **Azu:** 18,46 **Sal:** 1,54

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

21 Arroz con Pisto ECO Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patatas/calabacín A.coli.

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 653 **Lip:** 23,45 **Prot:** 13,81 **HC:** 96,25 **AGS:** 3,51 **Azu:** 5,47 **Sal:** 2,08

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

28 Alubias Blancas Guisadas ECO Agua, Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achorio, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 610 **Lip:** 23,89 **Prot:** 36,12 **HC:** 65,74 **AGS:** 3,44 **Azu:** 3,83 **Sal:** 1,67

Cena: Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo

4 Espirales con Tomate ECO Espirales Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Salmón al Horno en Salsa Salmon Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 596 **Lip:** 25,31 **Prot:** 27,91 **HC:** 62,57 **AGS:** 4,09 **Azu:** 6,13 **Sal:** 1,70

Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo

Miércoles

15 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO Alubia Blanca Eco, Agua, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 754 **Lip:** 29,56 **Prot:** 25,38 **HC:** 99,37 **AGS:** 4,90 **Azu:** 25,96 **Sal:** 2,26

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

22 Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco

Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 504 **Lip:** 23,07 **Prot:** 22,09 **HC:** 53,66 **AGS:** 6,06 **Azu:** 20,25 **Sal:** 1,45

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29 Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albóndiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra 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: 544 **Lip:** 26,51 **Prot:** 26,19 **HC:** 57,57 **AGS:** 5,04 **Azu:** 21,36 **Sal:** 1,64

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

5 Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º

Alitas de Pollo al Horno Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Pimentón Dulce Eco

Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 527 **Lip:** 23,70 **Prot:** 26,43 **HC:** 54,29 **AGS:** 6,84 **Azu:** 20,30 **Sal:** 1,67

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

16 Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Calabaza Dado Eco

Arroz al Horno con Pavo Arroz Vaporizado Eco, Pavo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 451 **Lip:** 13,57 **Prot:** 19,20 **HC:** 110,99 **AGS:** 2,19 **Azu:** 28,91 **Sal:** 1,21

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

23 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillo, Agua, Zanahoria Dado Eco

Alitas de Pollo al Horno Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Pimentón Dulce Eco

Arroz Pilaf Salteado ECO Arroz Vaporizado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Perejil Eco_hnos Gallego

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 679 **Lip:** 26,26 **Prot:** 33,74 **HC:** 103,53 **AGS:** 4,42 **Azu:** 21,68 **Sal:** 1,43

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

30 Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

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

Zanahorias al Vapor (guarnición) ECO Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 669 **Lip:** 24,03 **Prot:** 23,77 **HC:** 88,98 **AGS:** 4,18 **Azu:** 4,72 **Sal:** 1,57

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

7 Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Calabaza Dado Eco

Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo Pavo Chuleta, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Guisantes al Vapor ECO (guarnición) Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 544 **Lip:** 17,75 **Prot:** 16,69 **HC:** 106,10 **AGS:** 4,40 **Azu:** 30,30 **Sal:** 1,55

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

Viernes

17 Lentejas con Verduras Cocidas ECO Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria 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, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 693 **Lip:** 26,85 **Prot:** 34,80 **HC:** 77,95 **AGS:** 4,31 **Azu:** 3,52 **Sal:** 1,70

Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo

24 Cazuela de Patatas con Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco

Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Clásica Ensalada Clásica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 616 **Lip:** 28,52 **Prot:** 29,23 **HC:** 62,39 **AGS:** 4,55 **Azu:** 20,06 **Sal:** 1,48

Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

31 Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Macarrones con Tomate y Queso ECO Macarrones Blancos Eco, Tomate Frito Eco, Queso Gouda Vaca Rallado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 656 **Lip:** 17,75 **Prot:** 16,69 **HC:** 106,10 **AGS:** 4,40 **Azu:** 30,30 **Sal:** 1,55

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

7 Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Calabaza Dado Eco

Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo Pavo Chuleta, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Guisantes al Vapor ECO (guarnición) Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 544 **Lip:** 17,56 **Prot:** 26,92 **HC:** 69,53 **AGS:** 3,48 **Azu:** 27,54 **Sal:** 1,32

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

mediterránea