

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Crema de Calabaza  
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada 6-12  
Arroz Pilaf Salteado 9T  
Pan Blanco 1-11T  
Fruta de Temporada

Kcal: 582 Lip: 15,43 Prot: 20,29 HC: 88,07

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

12 Arroz Caldoso de Verduras  
Tortilla de Patatas con Cebolla 3  
Ensalada de Lechuga 12  
Pan Blanco 1-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 656 Lip: 20,01 Prot: 16,24 HC: 106,80

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

19 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco 7-12  
Cazuela de Fideos con Choco 1-2T-3T-4T-9T-12-14  
Pan Blanco 1-11T  
Yogur Natural Azucarado 7

Kcal: 579 Lip: 21,03 Prot: 21,16 HC: 77,33

Cena: Arroz + Ave + Fruta

26

6 Alubias Blancas Guisadas  
Tortilla Francesa 3  
Tomate Natural 9T-12  
Pan Blanco 1-11T  
Fruta de Temporada 9T



Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

13 Crema de Verduras  
Tallarines Boloñesa 1-3T  
Pan Blanco 1-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 788 Lip: 26,00 Prot: 23,06 HC: 118,07

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

20 Crema de Calabacín  
Espaguetis Boloñesa 1-3T  
Pan Blanco 1-11T  
Fruta de Temporada

Kcal: 698 Lip: 20,47 Prot: 23,87 HC: 106,31

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

27

7 Macarrones con Tomate y Albahaca 1-3T-9T  
Marmitako de Atún Guisado 4-6-9T-12  
Pan Blanco 1-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 665 Lip: 13,30 Prot: 26,27 HC: 112,48

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

14 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 3-12  
Lentejas guisadas con Arroz 1T  
Pan Blanco 1-11T  
Yogur Natural Azucarado 7

Kcal: 703 Lip: 25,16 Prot: 29,48 HC: 93,23

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

21 Sopa de Verduras con Garbanzos 9-9T  
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo 9T-12  
Patatas al Horno a la Provenzal 9T  
Pan Blanco 1-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 658 Lip: 17,75 Prot: 32,86 HC: 95,47

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

28

1 Crema Hortelana  
Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria  
Pan Blanco 1-11T  
Fruta de Temporada

Kcal: 688 Lip: 21,99 Prot: 17,60 HC: 110,38

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

8 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco 7-12  
Puchero 9T-9  
Pan Blanco 1-11T  
Yogur Natural Azucarado 7



Cena: Pasta + Pescado + Fruta

15 Crema de Calabacín  
Jamoncito de Pollo al Horno 9T-12  
Patatas Panaderas al Vapor 9T  
Pan Blanco 1-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 619 Lip: 22,88 Prot: 27,72 HC: 79,28

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

22 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate  
Tortilla Francesa 3  
Ensalada de Lechuga 12  
Pan Blanco 1-11T  
Fruta de Temporada

Kcal: 618 Lip: 17,80 Prot: 15,94 HC: 101,67

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

29

2 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano 1-3T  
Jureles al Horno en Salsa de Adobo 4-9T-12  
Ensalada Clásica 12  
Pan integral (harina integral 50%) 1-11T  
Fruta de Temporada

Kcal: 648,27 Lip: 23,03 Prot: 35,24 HC: 74,26

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

9 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate  
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo 2T-4-12-14T  
Ensalada Mézclum 12  
Pan integral (harina integral 50%) 1-11T  
Fruta de Temporada

Kcal: 598,59 Lip: 19,18 Prot: 26,37 HC: 82,31

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

16 Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado 1-3T-7  
Jureles al Horno Encebollados 4-9T-12  
Ensalada Rústica 12  
Pan integral (harina integral 50%) 1-11T  
Fruta de Temporada

Kcal: 698,94 Lip: 26,15 Prot: 36,69 HC: 79,74

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

23 Lentejas con Verduras cocidas 1T  
Bacalao al Horno a la Riojana 4-9T-12-14T  
Ensalada Rústica 12  
Pan integral (harina integral 50%) 1-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 679,98 Lip: 16,89 Prot: 37,95 HC: 98,69

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

30

- ALÉRGENOS  
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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

# \*Menú Primaria. Diciembre 2022

Basal IN SITU - - Colegios IN SITU Andalucía

## 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

El método del plato saludable ayuda elegir la cantidad adecuada de cada grupo de alimentos: la mitad de frutas y verduras,  $\frac{1}{4}$  de proteínas (legumbres, pescado, huevo, carnes blancas y frutos secos) y  $\frac{1}{4}$  de cereales integrales, sus derivados y patatas. Además debemos evitar alimentos procesados, comida rápida y bebidas azucaradas.  
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Naranja, Pera y Plátano.