

Lunes

28 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito Eco Bib, Queso Rallado Mix, Aceite O.v.e. Eco

Pan Blanco Banquete

Fruta de Temporada

Kcal: 509 **Lip:** 15,10 **Prot:** 13,19 **HC:** 80,62 **AGS:** 3,27 **Azu:** 17,51 **Sal:** 1,60

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

5 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco Bib, Cebolla Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

Pan Blanco Banquete

Fruta de Temporada

Kcal: 493 **Lip:** 16,71 **Prot:** 10,79 **HC:** 74,70 **AGS:** 3,95 **Azu:** 2,88 **Sal:** 1,77

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

12 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco

Merluza al Horno al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco Br, Ajo Picado Eco Cong

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 506 **Lip:** 18,72 **Prot:** 17,64 **HC:** 66,19 **AGS:** 2,99 **Azu:** 2,78 **Sal:** 1,23

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

19 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Queso Rallado Mix, Aceite O.v.e. Eco

Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete

Fruta de Temporada

Kcal: 532 **Lip:** 21,51 **Prot:** 25,25 **HC:** 58,42 **AGS:** 4,36 **Azu:** 4,21 **Sal:** 1,79

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

29 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maiz Dulce, Aceite O.v.e. Eco

Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton Limpio Tacos, Zanahoria Dado Eco, Agua

Pan Blanco Banquete

Yogur Natural Azucarado Yogur Natural Azucarado

Kcal: 505 **Lip:** 15,97 **Prot:** 20,57 **HC:** 70,13 **AGS:** 3,63 **Azu:** 16,46 **Sal:** 1,14

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

6 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado Cong, Tomate Frito Eco Bib, Puerro Rodaja Eco

Pan Blanco Banquete

Fruta de Temporada

Kcal: 482 **Lip:** 14,86 **Prot:** 19,29 **HC:** 69,46 **AGS:** 2,75 **Azu:** 18,91 **Sal:** 1,28

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

13 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito Eco Bib, Pollo Picada Cong, Aceite O.v.e. Eco

Pan Blanco Banquete

Fruta de Temporada

Kcal: 548 **Lip:** 13,73 **Prot:** 17,93 **HC:** 87,89 **AGS:** 2,16 **Azu:** 18,66 **Sal:** 1,25

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Picado Eco Cong

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada, Tomillohoja

Pan Blanco Banquete

Fruta de Temporada

Kcal: 363 **Lip:** 12,76 **Prot:** 14,03 **HC:** 50,49 **AGS:** 2,09 **Azu:** 10,18 **Sal:** 0,93

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Miércoles

30 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardini Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete

Fruta de Temporada

Kcal: 525 **Lip:** 23,94 **Prot:** 16,98 **HC:** 61,34 **AGS:** 4,12 **Azu:** 15,58 **Sal:** 1,86

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

7 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maiz Dulce, Aceite O.v.e. Eco

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardini Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Banquete

Yogur Natural Azucarado Yogur Natural Azucarado

Kcal: 413 **Lip:** 15,17 **Prot:** 16,85 **HC:** 51,60 **AGS:** 4,05 **Azu:** 19,00 **Sal:** 0,94

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

14 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maiz Dulce, Aceite O.v.e. Eco

Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Banquete

Yogur Natural Azucarado Yogur Natural Azucarado

Kcal: 465 **Lip:** 17,36 **Prot:** 19,94 **HC:** 56,63 **AGS:** 3,57 **Azu:** 19,86 **Sal:** 0,86

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

21 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maiz Dulce, Aceite O.v.e. Eco

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardini Eco, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Pan Blanco Banquete

Yogur Natural Azucarado Yogur Natural Azucarado

Kcal: 429 **Lip:** 17,10 **Prot:** 17,01 **HC:** 53,37 **AGS:** 4,30 **Azu:** 15,41 **Sal:** 0,96

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Jueves

1 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Integral

Fruta de Temporada



Kcal: 423 **Lip:** 18,98 **Prot:** 19,59 **HC:** 45,78 **AGS:** 3,00 **Azu:** 10,17 **Sal:** 0,97

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

8 Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Chico Extra, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete

Fruta de Temporada

Kcal: 415 **Lip:** 17,16 **Prot:** 19,83 **HC:** 46,96 **AGS:** 2,67 **Azu:** 14,04 **Sal:** 0,91

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

15 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera 90% S/glu, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete

Fruta de Temporada

Kcal: 408 **Lip:** 16,78 **Prot:** 16,70 **HC:** 50,61 **AGS:** 4,57 **Azu:** 8,81 **Sal:** 1,51

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

22 Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Espinacas Porción Eco, Zanahoria Dado Eco

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete

Fruta de Temporada

Kcal: 423 **Lip:** 18,98 **Prot:** 19,59 **HC:** 45,78 **AGS:** 3,00 **Azu:** 10,17 **Sal:** 0,97

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

2 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Picado Eco Cong

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete

Fruta de Temporada

Kcal: 420 **Lip:** 16,53 **Prot:** 23,93 **HC:** 45,98 **AGS:** 2,38 **Azu:** 9,16 **Sal:** 1,10

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

9 Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada

Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 473 **Lip:** 25,03 **Prot:** 28,95 **HC:** 58,17 **AGS:** 4,17 **Azu:** 11,94 **Sal:** 1,37

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

16 Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín A.c.oil.

Ensalada Clásica Escarola Lisa, Rizada y Achicoria, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete

Fruta de Temporada

Kcal: 483 **Lip:** 19,25 **Prot:** 16,40 **HC:** 61,90 **AGS:** 2,89 **Azu:** 15,44 **Sal:** 1,86

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

23 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton Limpio Tacos, Zanahoria Dado Eco, Agua

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 520 **Lip:** 11,95 **Prot:** 15,92 **HC:** 87,59 **AGS:** 1,97 **Azu:** 19,43 **Sal:** 0,96

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta



*Menú IN SITU. Abril-Mayo 2025

Basal* - - Colegios In Situ Andalucía

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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.