

# \* Menú IS Andalucía. Dic 22 - Ene 23

Basal\* - - Colegios IN SITU Andalucía (Alimentart)

**9** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco  
Lechuga iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite  
Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Cez  
**Kcal: 439 Lip: 17,55 Prot: 16,90 HC: 54,98**  
**AGS: 4,43 Azu: 20,21 Sal: 1,14**  
**Cena: Acoro + Carne + Fruta**

**10** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado  
Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Pan Blanco Pan

Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate  
Arroz Vaporizado, Pollo Contramúsclo, Tomate Frito Eco,  
Tomate Triturado

Fruta de Temporada  
**Kcal: 573 Lip: 18,37 Prot: 13,37 HC: 90,35**  
**AGS: 2,89 Azu: 23,02 Sal: 1,02**  
**Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo + Fruta**

**11** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras  
Pasta Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria  
Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Pan Blanco Pan

Tortilla Francesa Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate,  
Lechuga iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Fruta de Temporada  
**Kcal: 439 Lip: 15,45 Prot: 15,48 HC: 59,12**  
**AGS: 3,56 Azu: 14,93 Sal: 1,47**  
**Cena: Pasta + Pescado + Lácteo + Fruta**

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

Pan Blanco Pan

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

Patatas al Horno a la Provenzal Patata  
Parada Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo  
Limon, Limón

Fruta de Temporada  
**Kcal: 425 Lip: 15,96 Prot: 16,79 HC: 60,82**  
**AGS: 2,39 Azu: 22,57 Sal: 1,27**  
**Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo + Fruta**

**13** Licitos con Salsa de Tomate y Oregano  
Pasta Eco, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite  
Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral (harina integral 50%) Pan  
Integral

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

Fruta de Temporada  
**Kcal: 462 Lip: 16,49 Prot: 22,74 HC: 59,67**  
**AGS: 3,00 Azu: 12,43 Sal: 1,20**  
**Cena: Verdura + Huevo + Lácteo + Fruta**

**16** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata  
Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Calabaza Dado  
Eco

Pan Blanco Pan

Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco,  
Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja

Fruta de Temporada  
**Kcal: 404 Lip: 9,30 Prot: 15,84 HC: 67,94**  
**AGS: 1,71 Azu: 23,57 Sal: 1,08**  
**Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo + Fruta**

**17** Coditos con Salsa de Tomate y Queso  
Rallado Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado,  
Queso Rallado

Pan Blanco Pan

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla  
Patata Eco, Aza

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra  
Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Fruta de Temporada  
**Kcal: 579 Lip: 24,88 Prot: 16,76 HC: 70,89**  
**AGS: 4,72 Azu: 16,86 Sal: 2,50**  
**Cena: Verdura + Carne + Lácteo + Fruta**

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

Pan Blanco Pan

Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano,  
Polo Contramúsclo, Arroz Vaporizado

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Cez  
**Kcal: 468 Lip: 17,45 Prot: 20,14 HC: 57,64**  
**AGS: 3,61 Azu: 20,38 Sal: 0,86**  
**Cena: Pasta + Pescado + Fruta**

**19** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín  
Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Pan Blanco Pan

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

Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite  
Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Puerro

Fruta de Temporada  
**Kcal: 418 Lip: 12,33 Prot: 13,92 HC: 61,71**  
**AGS: 2,30 Azu: 13,00 Sal: 1,37**  
**Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo + Fruta**

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

Pan Integral (harina integral 50%) Pan  
Integral

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza  
Vinada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde  
Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tostoi,  
Rúcula, Espinaca, Aceite Oliva Virgen Extra Eco,  
Vinagre, Sal Fina Yodada

Fruta de Temporada  
**Kcal: 412 Lip: 14,81 Prot: 22,85 HC: 47,77**  
**AGS: 2,30 Azu: 12,77 Sal: 1,01**  
**Cena: Verdura + Ave + Lácteo + Fruta**

El método del plato saludable ayuda a elegir la cantidad adecuada de cada grupo de alimentos: la mitad de frutas y verduras; 1/4 de proteínas (legumbres, pescado, huevo, carnes blancas y frutos secos) y 1/4 de cereales y legumbres, sus derivados y patatas. Así mismo, se elegirán alimentos procesados, azúcares, frutas de temporada, Mandarina, Manzana, Naranja, Pera y Platano.