

*Menú IS Andalucía. Noviembre 2022

Sin Leche y Derivados - - Colegios IN SITU Andalucía (Alimentart)

Lunes

7 Ensalada de Lechuga y Maíz. Lechuga leberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Cruescos, Patata Dado Eco, Potos

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

Marrinako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Añon Bacon, Cebolla Dado Eco, Puerro Rojoja

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

21 Ensalada de Lechuga y Maíz. Lechuga leberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Cruescos, Patata Dado Eco, Potos

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Ave + Fruta

28 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo Cocido 4 estaciones (lechuga lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentigas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Martes

8 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas
Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contranuso, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

15 Coditos con Tomate. Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla de Patatas con Calabacin Tortilla Patata/col 80%a.a.

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

22 Crema de Calabacin calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espaguetis Bolloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Pica, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

29 Crema de Zanahoria zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albondigas de Cerdo al Horno a la Jardinera Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Zanahoria Dado Eco, Guisante 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

Miércoles

9 Potaje de Garbanzos, Calabacin y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contranuso Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

23 Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Cebolla Dado Eco
Mistillo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Ajonjolio, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agriño Limón, Tomillo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

30 Potaje de Alubias Blancas con Calabacin Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/col 80%a.a.

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Jueves

10 Crema de Zanahoria zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albondigas 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 Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agriño Limón, Tomillo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

17 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Hamburguesas de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesas 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, Perejil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

1 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas
Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

11 Lactos con Salsa de Tomate y Orégano Jajirile, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmon al Horno en Salsa salmon, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agriño Limón

Ensalada Clásica Escarola Lissy Renda, Achicoria Rola, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) pan integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

18 Alubias Blancas Guisadas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado
Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Minced, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Taisol, Rucula, Espinaca, Adic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) pan integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

25 Lentijas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lentijas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Med Pardon 80%yo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Ensalada Klástica Lech, Romana Eco, Rizada, Achicoria, Aceite Rola, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) pan integral

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

2 Lactos con Salsa de Tomate y Orégano Jajirile, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Fideo 60/00, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco
Ensalada Clásica Escarola Lissy Renda, Achicoria Rola, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) pan integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

* Menú IS Andalucía. Noviembre 2022

Sin Huevo - - Colegios IN SITU Andalucía (Alimentari)

Lunes

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Marrnikako de Alùn Guisado Patata Dado Eco, Aulin Papas, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Aze + Lácteo o Fruta

21 Ensalada de Lechuga, Maiz y Queso Fresco
Lechuga, Queso, Maiz Duro, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos sin Gluten con Choco
Patata Dado Eco, Fideos sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Guisame Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Arroz + Aze + Fruta

28 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maiz 4 estaciones (lechuga lombarda, zanahoria, Maiz Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Lenteguis Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Pulo Contarmanuio

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Martes

8 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas
Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pulo Contarmanuio, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Aze + Lácteo o Fruta

15 Macarrones sin Gluten con Tomate Macarrones sin gluten - seco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal fina Yodada
Choco en Salsa Pezon, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Viro Blanco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

22 Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espagnolis Sin Gluten Bobonesa Espagnolis S/Gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Aze + Lácteo o Fruta

29 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albondrigas de Cerdo al Horno a la Jardinera Albondrigas Cerdo, Tomate Frito Eco, Zanahoria Dado Eco, Guisame Eco
Palatas Panaderats al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pirelli, Sal fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Aze + Lácteo o Fruta

Miércoles

9 Potaje de Garbanzos, Calabacin y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrofilino, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco
Hamburguesa de Ternera a la Plancha Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

16 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maiz 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria, Maiz Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrofilino, Pulo Contarmanuio, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

23 Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrofilino, Cebolla Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pulo Jamonito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Palatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

30 Potaje de Alubias Blancas con Calabacin Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Aze + Lácteo o Fruta

Jueves

10 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albondrigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondrigas Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Palatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

17 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
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, Pirelli

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Aze + Lácteo o Fruta

24 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

1 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas
Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Aze + Lácteo o Fruta

Viernes

11 Espagnolis Sin Gluten con Tomate y Orégano Espagnolis S/Gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmon al Horno en Salsa Simona Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
Ensalada Clásica Escarola, Lisy Rizada, Achicoria Ropa, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal fina Yodada
Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Aze + Lácteo o Fruta

18 Alubias Blancas Guisadas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado
Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Pan Blanco Pan

Ensalada Mèlzclum Escarola, Lechuga, Taisoi, Rucula, Espinaca, Achiote, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal fina Yodada
Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Aze + Lácteo o Fruta

25 lentejas con Verduras Cortidas Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Med Porcion 80/90, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pimiento rojo Dado Eco
Ensalada Rustica Lech, Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Aceite Ropa, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal fina Yodada
Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

2 Espagnolis Sin Gluten con Tomate y Orégano Espagnolis S/Gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Frito Eco, Patata Dado Eco
Ensalada Clásica Escarola, Lisy Rizada, Achicoria Ropa, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal fina Yodada
Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Lunes

7 Puré de Cazuela de Fideos con Choco
Patata Dado Eco, Fideos Gruesos, Zanahoria Dado Eco,
Guisante Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

Martes

8 Pasada Horteliana con Pollo Patata Dado Eco,
Pollo Contramuslo, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado
Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

Miércoles

9 Triturado de Garbanzos con Calabacin
Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria
Dado Eco, Calabacin Dado Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

Jueves

10 Pasada de Zanahoria con Huevo Zanahoria
Dado Eco, Patata Dado Eco, Huevo Duro, Huevo Líquido
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

Viernes

11 Pasada de Verduras con Pescado Patata Dado
Eco, Merluza Filete S/P, Zanahoria Dado Eco, Calabaza
Dado Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

14 Mermelato de Alúrn Triturado Patata Dado
Eco, Alun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

15 Pasada de Calabacin con Huevo Patata Dado
Eco, Calabacin Dado Eco, Huevo Duro, Aceite Oliva
Virgen Extra Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

16 Pasada de Puchero Zanahoria Dado Eco, Patata
Dado Eco, Garbanzo Cocido Eco, Pollo Contramuslo
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

17 Pasada de Verduras con Ternera Patata Dado
Eco, Ternera Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado
Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

18 Pasada de Alubias con Verduras Patata Dado
Eco, Alubia Blanca Cocida, Calabacin Dado Eco, Calabaza
Dado Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

21 Puré de Cazuela de Fideos con Choco
Patata Dado Eco, Fideos Gruesos, Zanahoria Dado Eco,
Guisante Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

22 Pasada de Calabacin con Ternera Patata Dado
Eco, Calabacin Dado Eco, Ternera Dado, Aceite Oliva
Virgen Extra Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

23 Pasada de Garbanzos con Pollo Patata Dado
Eco, Pollo Jamoncillo, Zanahoria Dado Eco, Garbanzo
Cocido
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

24 Pasada de Verduras con Huevo Patata Dado
Eco, Huevo Duro, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado
Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

25 Pasada de Lentejas con Calabaza Calabaza
Dado Eco, Patata Dado Eco, Lentejas Cocida, Aceite Oliva
Virgen Extra Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

28 Puré de Lentejas Guisadas con Pollo Patata
Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Pollo
Contramuslo
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

29 Pasada de Zanahoria con Magro de Cerdo
Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cerdo Dado Cong,
Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

30 Pasada de Alubias Blancas con Calabacin
Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Alubia Blanca
Cocida, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

1 Pasada Horteliana con Pavo Pavo Dado, Patata
Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

2 Pasada de Calabaza con Pescado Patata Dado
Eco, Calabaza Dado Eco, Merluza Filete S/P, Aceite Oliva
Virgen Extra Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

*Menú IS Andalucía. Noviembre 2022

Sin Gluten - - Colegios IN SITU Andalucía (Alimentar)

Lunes

7 Ensalada de Lechuga, Maiz y Queso Fresco
Lechuga, lechuga, Maiz Dulce, Queso Fresco, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco

Pan Sin Gluten Pan Siguilen
Yogur Natural Azucarado, Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

Marrutako de Alun Guisado Patata Dado Eco,
Aun, Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja

Pan Sin Gluten Pan Siguilen
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

21 Ensalada de Lechuga, Maiz y Queso Fresco
Lechuga, lechuga, Maiz Dulce, Queso Fresco, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Fideos sin Gluten con Choco
Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado
Eco, Guisante Eco

Pan Sin Gluten Pan Siguilen
Yogur Natural Azucarado, Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Aves + Fruta

28 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maiz
y Huevo cocido 4 estaciones, lechuga, lonjabrida,
Zanahoria, Huevo Duro, Maiz Dulce, Aceite Oliva
Virgen Extra Eco

Patatas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco,
Pollo Contramuslo, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento
Verde Dado Eco

Pan Sin Gluten Pan Siguilen
Yogur Natural Azucarado, Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Martes

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

Pan Sin Gluten Pan Siguilen
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

15 Macarrones Sin Gluten con Tomate y Queso
Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Triturado, Tomate
Frito Eco, Queso Rallado

Tortilla de Patatas con Calabacin Tortilla
Patata, Calabacín Eco

Pan Sin Gluten Pan Siguilen
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

22 Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata
Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra
Eco

Espaguetis Sin Gluten Bobonesa Espagueti
Siguilen, Tomate Frito Eco, Pollo Picado, Tomera Picada

Pan Sin Gluten Pan Siguilen
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Albondigas de Cerdo al Horno a la Jardineria
Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Zanahoria Dado Eco,
Guisante Eco

Pan Sin Gluten Pan Siguilen
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

9 Polaje de Garbanzos, Calabacin y Verduras
Patata Dado Eco, Garbanzo Peleados, Zanahoria
Dado Eco, Calabacin Dado Eco

Pan Sin Gluten Pan Siguilen
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

16 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maiz
y Huevo cocido 4 estaciones, lechuga, lonjabrida,
Zanahoria, Huevo Duro, Maiz Dulce, Aceite Oliva
Virgen Extra Eco

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

Pan Sin Gluten Pan Siguilen
Yogur Natural Azucarado, Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

23 Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria
Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Peleados,
Cebolla Dado Eco

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

Pan Sin Gluten Pan Siguilen
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

30 Polaje de Alubias Blancas con Calabacin
Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco,
Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla
Patata, Cebolla Eco

Pan Sin Gluten Pan Siguilen
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Aves + Lácteo o Fruta

Jueves

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

Pan Sin Gluten Pan Siguilen
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

17 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin
Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

Pan Sin Gluten Pan Siguilen
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Patatas al Horno a la Provenzal Patata
Paredera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Pan Sin Gluten Pan Siguilen
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

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

Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz
Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco

Pan Sin Gluten Pan Siguilen
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

11 Espaguetis Sin Gluten con Tomate y
Orégano Espagueti Siguilen, Tomate Triturado,
Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmon al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado
Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo y Limon

Pan Sin Gluten Pan Siguilen
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

18 Alubias Blancas Guisadas con Arroz Alubia
Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz
Vaporizado

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

Pan Sin Gluten Pan Siguilen
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Aves + Lácteo o Fruta

25 Arroz con Calabaza y Puerro Arroz Vaporizado,
Puerro Rodaja, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen
Extra Eco

Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Med
Porcion 80/90, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco,
Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Sin Gluten Pan Siguilen
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

2 Macarrones Sin Gluten con Tomate y
Orégano Macarrones Siguilen, Tomate Frito Eco,
Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel
Filete 60/100, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla
Dado Eco, Patata Dado Eco

Pan Sin Gluten Pan Siguilen
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

* Menú IS Andalucía. Noviembre 2022

Sin Lentejas - - Colegios IN SITU Andalucía (Alimentart)

Lunes

7 Ensalada de Lechuga, Maiz Y Queso Fresco
Lechuga, lechuga, Maiz Duro, Queso Fresco, Aceite
Oliveo Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco, Zanahoria Dado
Eco, Fideos Crudos, Patata Dado Eco, Pavo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/z

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Martes

8 Crema Horrelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado
Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas
Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate
Arroz Vaporizado, Pollo Contramano, Tomate Frito Eco,
Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

9 Potaje de Garbanzos, Calabacin y Verduras
Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrocelino, Zanahoria
Dado Eco, Calabacin Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Jueves

10 Crema de Zanahoria zanahoria Dado Eco, Patata
Dado Eco, Aceite Oliveo Virgen Extra Eco, Cebolla Dado
Eco
Albondigas de Cerdo al Horno con Salsa de
Tomate, Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate
Triturado, Aceite Oliveo Virgen Extra Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata
Pasañera Eco, Aceite Oliveo Virgen Extra Eco, Ajo
Limon, Tomillo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

11 Lacteos con Salsa de Tomate y Orégano
Pavillo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite
Oliveo Virgen Extra Eco
Salmon al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado
Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Limon

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rueda, Achicoria
Raja, Aceite Oliveo Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina
Yodada
Pan Integral (harina integral 50%) Pan
Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

14 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata
Dado Eco, Aceite Oliveo Virgen Extra Eco, Cebolla Dado
Eco
Marrinako de Atun Guisado Patata Dado Eco,
Aun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerto Rocija

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Fruta de Temporada

21 Ensalada de Lechuga, Maiz Y Queso Fresco
Lechuga, lechuga, Maiz Duro, Queso Fresco, Aceite
Oliveo Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado
Eco, Fideos Crudos, Patata Dado Eco, Pavo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/z

Cena: Arroz + Ane + Fruta

28 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maiz
y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda,
zanahoria), Huevo Duro, Maiz Duro, Aceite Oliveo
Virgen Extra Eco
Patatas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco,
Pollo Contramano, Pimiento rojo Dado Eco, Pimiento
Verde Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/z

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

22 Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata
Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliveo Virgen Extra
Eco
Españuets Boloneses Españuets Tomate
Triturado, Pollo Picado, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

29 Crema de Zanahoria zanahoria Dado Eco, Patata
Dado Eco, Aceite Oliveo Virgen Extra Eco, Cebolla Dado
Eco

Pan Blanco Pan

Albondigas de Cerdo al Horno a la Jardineria
Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Zanahoria Dado Eco,
Culansine Eco
Patatas Panaderas al Vapor Patata Pasañera Eco,
Aceite Oliveo Virgen Extra Eco, Pevell, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maiz
y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda,
zanahoria), Huevo Duro, Maiz Duro, Aceite Oliveo
Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrocelino,
Pollo Contramano, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/z

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

23 Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria
Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrocelino,
Cebolla Dado Eco
Musililo de Pollo al Horno al Ajillo pollo
Jamoncito, Aceite Oliveo Virgen Extra Eco, Patata Dado
Eco, Cebolla Dado Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata
Pasañera Eco, Aceite Oliveo Virgen Extra Eco, Ajo
Limon, Tomillo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

30 Potaje de Alubias Blancas con Calabacin
Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco,
Zanahoria Dado Eco

Pan Blanco Pan

Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate,
Lechuga, lechuga, Aceite Oliveo Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ane + Lácteo o Fruta

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con
Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera,
Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliveo
Virgen Extra Eco
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite
Oliveo Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Pevell

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

24 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz
Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite
Oliveo Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Pan Blanco Pan

Ensalada de Lechuga lechuga, lechuga, Aceite
Oliveo Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

1 Crema Horrelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado
Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Pan Blanco Pan

Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz
Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Cebolla
Oliveo Virgen Extra Eco

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza
Meyra, Aceite Oliveo Virgen Extra Eco, Pimiento Verde
Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Mézclun Escarola, lechuga, Tazaki,
Rueda, Espinaca, Adic, Aceite Oliveo Virgen Extra Eco,
Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Integral (harina integral 50%) Pan
Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ane + Lácteo o Fruta

25 Guiso de Patata y Calabaza Patata Dado Eco,
Calabaza Dado, Aceite Oliveo Virgen Extra Eco, Tomate
Miturado
Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Mcd
Porcion 80/90, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco,
Pimiento rojo Dado Eco
Ensalada Rústica Lech. Romana, Esc. Rueda,
Achicoria, Aceite Roga, Aceite Oliveo Virgen Extra Eco,
Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Integral (harina integral 50%) Pan
Integral

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

2 Lacteos con Salsa de Tomate y Orégano
Pavillo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite
Oliveo Virgen Extra Eco

Juretes al Horno en Salsa de Adobo Jurel
Filete 60/700, Aceite Oliveo Virgen Extra Eco, Cebolla
Dado Eco, Patata Dado Eco
Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rueda, Achicoria
Roga, Aceite Oliveo Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina
Yodada
Pan Integral (harina integral 50%) Pan
Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

*Menú IS Andalucía. Noviembre 2022

Sin Alubias Sin Guisantes - - Colegios IN SITU Andalucía (Alimentart)

Lunes

7 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco
Lechuga Iebeng, Maíz Duro, Queso Fresco, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco Sin Guisantes
Patata Dado Eco, Fideos Gruesos, Polvo, Zanahoria
Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Caz
Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

Marmitalako de Atún Guisado Patata Dado Eco,
Aun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

21 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco
Lechuga Iebeng, Maíz Duro, Queso Fresco, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco Sin Guisantes
Patata Dado Eco, Fideos Gruesos, Polvo, Zanahoria
Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Caz
Cena: Arroz + Ave + Fruta

28 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz
y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda,
zanahoria), Fideo Duro, Maíz Duro, Aceite Oliva
Virgen Extra Eco
Lentijas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco,
Lentijas, Zanahoria Dado Eco, Polvo Contramundo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Caz
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Martes

8 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado
Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas
Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate
Arroz Vaporizado, Polvo Contramundo, Tomate Frito Eco,
Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

15 Corderos con Salsa de Tomate y Queso
Rallado, Thunon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado,
Queso Rallado

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla
Patata/calabaza Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

22 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata
Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra
Eco
Espaguetis Bollofesa Espagueti, Tomate
Triturado, Polvo Picada, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

29 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata
Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado
Eco
Aborridigos de Cerdo al Horno a la Jardinería
Sin Guisantes, Aborridigo Cerdo, Tomate Frito Eco,
Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco,
Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

9 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras
Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria
Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

16 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz
y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda,
zanahoria), Fideo Duro, Maíz Duro, Aceite Oliva
Virgen Extra Eco
Picadero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano,
Polvo Contramundo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Caz
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

23 Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria
Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano,
Polvo Dado Eco
Molillo de Pollo al Horno al Ajillo Polvo
Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado
Eco, Cebolla Dado Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata
Paradeira Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajollo
Limon, Tomillo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

30 Guiso de Patatas y Verduras Patata Dado Eco,
Ajacoba, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate
Triturado
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla
Patata/cebolla 70g/Ao.

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

Jueves

10 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata
Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado
Eco
Aborridigos de Cerdo al Horno con Salsa de
Tomate Aborridigo Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate
Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata
Paradeira Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajollo
Limon, Tomillo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o
Fruta

17 Crema de Verduras patata Dado Eco, Calabacín
Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Hamburguesas de Ternera a la Plancha con
Salsa de Zanahoria Hamburguesas Ternera,
Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva
Virgen Extra Eco
Arroz Pilaf Saliado Arroz Vaporizado, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

1 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado
Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas
Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz
Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

11 Arroz con Salsa de Tomate y Orégano
Perfilla, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco
Salmon al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado
Eco, Cebolla Dado Eco, Ajollo Limon

Pan Blanco Pan

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria
Roga, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina
Yodada
Pan Integral (harina integral 50%) Pan
Integral

18 Paella de Verduras Sin Guisantes Arroz
Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Ajacoba, Judía Verde
Reservada Eco

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

Pan Blanco Pan

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tansol,
Rucula, Espinaca, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco,
Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Integral (harina integral 50%) Pan
Integral

25 Lentijas con Verduras Cocidas Patata Dado
Eco, Lentijas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco,
Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Mid
Porcion 80/90, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco,
Pimiento Rojo Dado Eco
Ensalada Rústica Leti, Romana, Esc. Rizada,
Achicoria, Aceite Roga, Aceite Oliva Virgen Extra Eco,
Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Integral (harina integral 50%) Pan
Integral

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

2 Factos con Salsa de Tomate y Orégano
Perfilla, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco
Jureles al Horno en Salsa de Atollo Jurel
Filete 60/700, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla
Dado Eco, Patata Dado Eco

Pan Blanco Pan

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria
Roga, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina
Yodada
Pan Integral (harina integral 50%) Pan
Integral

Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

*Menú IS Andalucía. Noviembre 2022

Sin Leche y sus Derivados Sin Ternera - - Colegios IN SITU Andalucía

Lunes

7 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Polvo

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

Marritako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Ajon Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

21 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Polvo

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + AVE + Fruta

28 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo Cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentijas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentijas, Zanahoria Dado Eco, Polvo Contramiso

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Martes

8 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas
Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Polvo Contramiso, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

15 **Codillos con Tomate** Tirreno, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla de Patatas con Calabacin Tortilla Patata Dado Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

22 Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espagueti Bolonesa Sin Ternera Espagueti, Polvo Pizada, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

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

Albondigas de Cerdo al Horno a la Jardineria Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Miércoles

9 Potaje de Garbanzos, Calabacin y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrocelino, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrocelino, Vinagre Extra Eco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

23 Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrocelino, Cebolla Dado Eco

Muslillo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Ajonico, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

30 Potaje de Alubias Blancas con Calabacin Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + AVE + Fruta

Jueves

10 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albondigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

17 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Arroz Pilaf Salicado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

Arroz al Horno con Pavoy Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

11 Lactos con Salsa de Tomate y Orégano Frijoles, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmon al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Ajon Limon

Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

18 Alubias Blancas Guisadas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado

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

Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral

Cena: Verdura + AVE + Fruta

25 Lentijas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lentijas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Barcalao al Horno a la Riojana Bisteco Medio Picon 80/90, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

2 Lactos con Salsa de Tomate y Orégano Frijoles, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jurules al Horno en Salsa de Adobo Jurel Fideo 60/700, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral

Cena: Verdura + Carne + Fruta

*Menú IS Andalucía. Noviembre 2022

Sin Marisco - - Colegios IN SITU Andalucía (Alimentart)

Lunes

7 Ensalada de Lechuga, Maiz y Queso Fresco
Lechuga iceberg, Maiz Dulce, Queso Fresco, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco
Cena: Arroz + Carne + Fruta

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

14 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata
Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado
Eco
Marrinako de Alton Gulsaido Patata Dado Eco,
Añun Txos, Cebolla Dado Eco, Huevo Roldija

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

21 Ensalada de Lechuga, Maiz y Queso Fresco
Lechuga iceberg, Maiz Dulce, Queso Fresco, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco
Cena: de Fideos con Pollo, Zanahoria Dado
Eco, Pollo Contramuslo, Fideos Gruesos, Patata Dado
Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

28 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maiz
Y Huevo cocido, 4 estroques (lechuga, lombarda,
zanahoria), Huevo Duro, Maiz Dulce, Aceite Oliva
Virgen Extra Eco
Lentijas Guisadas con Pollo, Patata Dado Eco,
Lentijas, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Martes

8 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado
Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas
Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate
Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco,
Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

15 Coditos con Salsa de Tomate y Queso
Rallado, Tierno, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado,
Queso Rallado
Tortilla de Patatas con Calabacin Tortilla
Pastelera 800g, Ajo.

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

22 Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata
Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra
Eco
Espaguetis Bolonhesa Espagueti, Tomate
Triturado, Pollo Picado, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

29 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata
Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado
Eco
Albondrigas de Cerdo al Horno a la Jardinera
Albondriga Cerdo, Tomate Frito Eco, Zanahoria Dado Eco,
Culantro Eco
Patatas Paraderas al Vapor Patata Paradera Eco,
Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pirejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

9 Potaje de Garbanzos, Calabacin y Verduras
Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillino, Zanahoria
Dado Eco, Calabacin Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

16 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maiz
y Huevo cocido, 4 estrados (lechuga, lombarda,
zanahoria), Huevo Duro, Maiz Dulce, Aceite Oliva
Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillino,
Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

23 Sopa de Verduras con Garbanzos, Zanahoria
Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillino,
Cebolla Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo
Jamorrito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado
Eco, Cebolla Dado Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata
Paradera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio
Limón, Tomillo
Pan Blanco Pan

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

30 Potaje de Alubias Blancas con Calabacin
Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco,
Zanahoria Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla
Pastelera 200g, Ajo.

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

Jueves

10 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata
Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado
Eco
Albondrigas de Cerdo al Horno con Salsa de
Tomate Albondriga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate
Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata
Paradera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio
Limón, Tomillo
Pan Blanco Pan

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

17 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin
Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
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, Pirejil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

11 Lacteos con Salsa de Tomate y Orégano
Fritillo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco
Hamburguesa de Ternera a la Plancha
Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco,
Sal Fina Yodada
Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria
Raja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina
Yodada
Pan Integral (harina integral 50%) Pan
Integral

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

18 Alubias Blancas Guisadas con Arroz Alubia
Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz
Vaporizado
Pollo al Horno en Salsa Verde Pollo
Contramuslo, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado
Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

25 Lentijas con Verduras Cocidas Patata Dado
Eco, Lentijas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Dado de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado
Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Ensalada Rústica Lech, Romana, Esc. Rizada,
Achicoria, Aceite Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco,
Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Integral (harina integral 50%) Pan
Integral

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

2 Lacteos con Salsa de Tomate y Orégano
Fritillo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

* Menú IS Andalucía. Noviembre 2022

Sin Cerdo - - Colegios IN SITU Andalucía (Alimentar)

Lunes

7 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco
Lechuga leberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado
Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Pechi

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado YogurtNaturalCaz

14 **Cena:** Arroz + Carne + Fruta
Crema de Calabaza, Calabaza Dado Eco, Patata
Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado
Eco

Marmiteko de Atún Guisado, Patata Dado Eco,
Añón Traxs, Cebolla Dado Eco, Puerro Redija

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

21 **Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco
Lechuga leberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado
Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Pechi

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado YogurtNaturalCaz

28 **Cena:** Arroz + AVE + Fruta
Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz
y Huevo cocido, 4 estaciones lechuga lombarda,
Zanahoria, Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva
Virgen Extra Eco
Lentijas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco,
Lentijas, Zanahoria Dado Eco, Pechi Contramelo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado YogurtNaturalCaz

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Martes

8 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado
Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas
Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate
Arroz Vaporizado, Pechi Contramelo, Tomate Frito Eco,
Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

15 **Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
Cofitos con Salsa de Tomate y Queso
Rallado, Trifun, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado,
Queso Rallado

Tortilla de Patatas con Calabacin Tortilla
Patata/col 800g Aa.

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

22 **Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata
Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra
Eco
Espaguetis Biológicas Espagueti, Tomate
Triturado, Pechi Pechi, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

29 **Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata
Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado
Eco

Merluza a la Jardinera Merluza Minced, Tomate
Frito Eco, Menestra, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

9 Potaje de Garbanzos, Calabacin y Verduras
Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrolino, Zanahoria
Dado Eco, Calabacin Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate,
Lechuga leberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

16 **Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz
y Huevo cocido, 4 estaciones lechuga lombarda,
Zanahoria, Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva
Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrolino,
Pollo Contramelo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado YogurtNaturalCaz

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

23 Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria
Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrolino,
Cebolla Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo
Jardinera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado
Eco, Cebolla Dado Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata
Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Limon, Tomillo
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

30 Potaje de Alubias Blancas con Calabacin
Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco,
Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla
Patata/col 700g Aa.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + AVE + Lácteo o Fruta

Jueves

10 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata
Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado
Eco
Merluza al Horno con Tomate Merluza Minced,
Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen
Extra Eco

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

Fruta de Temporada

17 **Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin
Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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 Sallizado Arroz Vaporizado, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Pechi

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

24 **Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz
Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

1 **Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado
Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz
Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

11 lactos con Salsa de Tomate y Orégano
Pechi, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco
Salmon al Horno en Salsa salmon, Patata Dado
Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Limon

Ensalada Clásica Escarola, Liza y Rueda, Achicoria
Raja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina
Yodada
Pan Integral (harina integral 50%) Pan
Integral

Fruta de Temporada

18 **Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta
Alubias Blancas Guisadas con Arroz Alubia
Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz
Vaporizado

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

Ensalada Mezclum Escarola, Lechuga, Tercioli,
Rueda, Espinaca, Ajo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco,
Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Integral (harina integral 50%) Pan
Integral

Fruta de Temporada

25 **Cena:** Verdura + AVE + Lácteo o Fruta
Lentijas con Verduras Cocidas Patata Dado
Eco, Lentijas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Med
Pechi 80/90, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco,
Pimiento Rojo Dado Eco
Ensalada Rústica Lech, Tomata, Esc, Rueda,
Achicoria, Aceite Raja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco,
Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Integral (harina integral 50%) Pan
Integral

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

2 Lactos con Salsa de Tomate y Orégano
Pechi, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel
Filete 40/90, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla
Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Clásica Escarola, Liza y Rueda, Achicoria
Raja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina
Yodada
Pan Integral (harina integral 50%) Pan
Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

* Menú IS Andalucía. Noviembre 2022

Sin Fructosa - - Colegios IN SITU Andalucía (Alimentart)

Lunes

7 Ensalada de Lechuga y Queso Fresco
Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Cazuela de Fideos con Choco Sin Tomate
Sin Cebolla Sin Zanahoria, Patata Dado Eco, Fideos Gruesos, Guisante Eco, Polon

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Crema de Calabaza sin Cebolla Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Marrinako de Atun Sin Tomate Sin Cebolla
Patata Dado Eco, Atun Tzozs, Puerto Rodaja, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

21 Ensalada de Lechuga y Queso Fresco
Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Cazuela de Fideos con Choco Sin Tomate
Sin Cebolla Sin Zanahoria, Patata Dado Eco, Fideos Gruesos, Guisante Eco, Polon

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
Cena: Arroz + Ave + Fruta

28 Ensalada de Lechuga y Huevo cocido
Lechuga Iceberg, Huevo Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Lentejas Guisadas con Pollo Sin Tomate
Sin Cebolla Sin Zanahoria, Lentejas, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Negro Dado Eco, Patata Dado Eco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Martes

8 Crema Horrelana Sin Cebolla Sin Zanahoria
Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Espinacas

Arroz con Pollo Arroz Vaporizado Pollo Contramuseo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

15 Cudillos con Queso Thurron, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

22 Crema de Calabacin sin Cebolla Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Espaguetis Bolloñesa sin Tomate Espagueti, Ternera Presada, Pollo Picado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

29 Crema de Calabacin sin Cebolla Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Albondiigas de Cerdo al Horno Albondiiga Cerdo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

9 Potaje de Garbanzos con Calabacin Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria, Garbanzo Coccido Eco, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

16 Ensalada de Lechuga y Huevo cocido
Lechuga Iceberg, Huevo Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Puchero Sin Zanahoria, Garbanzo Coccido Eco, Pollo Contramuseo, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

23 Sopa de Verduras con Garbanzos Sin Cebolla Sin Zanahoria, Garbanzo Coccido Eco, Pimiento Rojo, Calabacin, Patata Dado Eco

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Sin Cebolla, Pollo Jamoneado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Vaino Blanco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

30 Potaje de Alubias Blancas con Calabacin Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria, Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

Jueves

10 Crema de Espinacas Sin Cebolla Espinacas, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Albondiigas de Cerdo al Horno Albondiiga Cerdo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

17 Crema de Verduras Sin Cebolla Sin Zanahoria Calabaza Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Hamburguesas de Ternera a la Plancha Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

24 Arroz con Calabacin y Puerto Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Puerto Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

1 Crema Horrelana Sin Cebolla Sin Zanahoria, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Espinacas

Arroz con Pavo Sin Zanahoria Sin Cebolla Arroz Vaporizado Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

11 Lacteos con Orégano Perilla, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Orégano

Salmon al Horno en Salsa Sin Cebolla Salmon, Patata Panadera Eco, Ajo, Limon, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

18 Alubias Blancas Guisadas con Arroz Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria, Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Meritza al Horno en Salsa Verde Sin Cebolla Meritza Minceu, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Perejil

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

25 Lentejas con Verduras sin Tomate Sin Cebolla, Baccalao Mid Porcion 80/90, Pimiento Rojo Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vaino Blanco

Ensalada Rústica Lardi, Ramana Esc, Rizada, Anchovita, Aceite Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

2 Lacteos con Orégano Perilla, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Orégano

Jureles al Horno en Salsa de Ajobo Sin Cebolla Jurel Filete 40/100, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Vinagre Vaino Blanco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

*Menú IS Andalucía. Noviembre 2022

Sin Fructosa Sin Lactosa - - Colegios IN SITU Andalucía (Alimentart)

Lunes

7 Ensalada de Lechuga Lechuga leberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Cazuela de Fideos con Choco Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Patata Dado Eco, Fideos Gruesos, Guisante Eco, Potos

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Crema de Calabaza sin Cebolla Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Mermelada de Añón Sin Tomate Sin Cebolla Patata Dado Eco, Añón, Tacos, Puerto Rodaja, Pimiento Rollo Dado Eco

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Cazuela de Fideos con Choco Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Patata Dado Eco, Fideos Gruesos, Guisante Eco, Potos

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Arroz + Ave + Fruta

28 Ensalada de Lechuga y Huevo cocido Lechuga leberg, Huevo Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Lentejas Guisadas con Pollo Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Lentejas, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rollo Dado Eco, Patata Dado Eco

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Martes

8 Crema Hortelana Sin Cebolla Sin Zanahoria Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Espinacas
Arroz con Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

15 Cudillos con Aceite Ajo Thauron, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga Lechuga leberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

22 Crema de Calabacin sin Cebolla Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Espinacas Bolñesas sin Tomate Espinacas, Tomera Presa, Pollo Presa, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

29 Crema de Calabacin sin Cebolla Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Albondigas de Cerdo al Horno Albondiga Cerdo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Patatas Panaderaras al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Purgil, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

9 Potaje de Garbanzos con Calabacin Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Garbanzo Coccido Eco, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

16 Ensalada de Lechuga y Huevo cocido Lechuga leberg, Huevo Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Puchero Sin Zanahoria Garbanzo Coccido Eco, Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

23 Sopa de Verduras con Garbanzos Sin Cebolla Sin Zanahoria Garbanzo Coccido Eco, Pimiento Rollo, Calabacin, Patata Dado Eco

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

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Limón, Tomillo
Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

30 Potaje de Alubias Blancas con Calabacin Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Pimiento Rollo Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga Lechuga leberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

Jueves

10 Crema de Espinacas Sin Cebolla Espinacas, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Albondigas de Cerdo al Horno Albondiga Cerdo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Limón, Tomillo
Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

17 Crema de Verduras Sin Cebolla Sin Zanahoria Calabaza Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Arroz Pilal Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Purgil

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

24 Arroz con Calabacin y Puerto Arroz Vaporizado Calabacin Dado Eco, Puerto Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga Lechuga leberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

1 Crema Hortelana Sin Cebolla Sin Zanahoria Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Espinacas
Arroz con Pavo Sin Zanahoria Sin Cebolla Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

11 Sardinas con Orégano Farfalle, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Orégano
Salmón al Horno en Salsa Sin Cebolla Salmón, Patata Panadera Eco, Ajo, Limón, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

18 Alubias Blancas Guisadas con Arroz Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Sin Cebolla Merluza Milenc, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Purgil
Ensalada Mezclum Escarola, Lechuga, Taisol, Rucula, Espinaca, Adic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

25 Lentejas con Verduras sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Patata Dado Eco, Lenteja Parda, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rollo Dado Eco

Bacalao al Horno a la Riojana Sin Tomate Sin Cebolla Bacalao Med Picado 80/90, Pimiento Rollo Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vино Blanco
Ensalada Rústica Lech, Romanesco, Rizada, Achicoria, Aceite Rolo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

2 Sardinas con Orégano Farfalle, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Orégano
Jureles al Horno en Salsa de Añón Sin Cebolla Jurel Filete 60/700, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Vinagre y Vино Blanco

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta