

* Menú Primaria. Diciembre 2022

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

ENTRÉS

PRIMARIOS

SECUNDARIOS

QUINTOS

VIARIOS

- ALERGENOS
- 1-Gluten
 - 2-Crustaceo
 - 3-Huevo
 - 4-Pescado
 - 5-Cacahuete
 - 3soja
 - 7-Leche y derivados
 - 3-Frutos Secos
 - 3-Apio
 - 10-Mostaza
 - 11-Sesamo
 - 12-Sulfitos
 - 13-Altramuces
 - 14-Moluscos

5 Crema de Calabaza

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada 6-12

Arroz Pilaf Salteado 9T

Pan Blanco 1-11T

Fruita de Temporada 9T

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

6 Alubias Blancas Guisadas

Tortilla Francesa 3

Tomate Natural **FESTIVO**

Pan Blanco 1-11T

Fruita de Temporada 9T

12 Arroz Caldoso de Verduras

Tortilla de Patatas con Cebolla 3

Ensalada de Lechuga 12

Pan Blanco 1-11T

Fruita de Temporada 9T

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

13 Crema de Verduras

Tallarines Boloñesa 1-3T

Pan Blanco 1-11T

Fruita de Temporada 9T

Kcal: 798 Líp: 26,00 Prot: 23,06 HC: 118,07

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 Líp: 21,03 Prot: 21,16 HC: 77,33

20 Crema de Calabacin

Espaguetis Boloñesa 1-3T

Pan Blanco 1-11T

Fruita de Temporada

Kcal: 698 Líp: 20,47 Prot: 23,67 HC: 106,31

7 Macarrones con Tomate y Albahaca 1-3T 9T

Marmitako de Atún Guisado 4-6 9T-12

Pan Blanco 1-11T

Fruita de Temporada 9T

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

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 Líp: 25,16 Prot: 29,48 HC: 99,29

21 Sopa de Verduras con Garbanzos 9-9T

Muslillo de Pollo al Horno al Ajillo 9T-12

Patatas al Horno a la Provenzal 9T

Pan Blanco 1-11T

Fruita de Temporada 9T

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

8 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco 7-12

Puchero 9T-9

Pan Blanco 1-11T

Yogur Natural Azucarado 7

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

15 Crema de Calabacin

Jamonicito de Pollo al Horno 9T-12

Patatas Panaderas al Vapor 9T

Pan Blanco 1-11T

Fruita de Temporada 9T

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

22 Tortilla Francesa 3

Arroz al Vapor con Salsa de Tomate

Ensalada de Lechuga 12

Pan Blanco 1-11T

Fruita de Temporada

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

1 Crema Hortelana

Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria

Pan Blanco 1-11T

Fruita de Temporada

Kcal: 648 Líp: 21,99 Prot: 17,60 HC: 110,38

2 Lactios 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

Fruita de Temporada

Kcal: 648 Líp: 21,99 Prot: 17,60 HC: 110,38

9 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate

Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneido 2T-4 12-14T

Ensalada Mezclum 12

Pan integral (harina integral 50%) 1-11T

Fruita de Temporada

Kcal: 698 Líp: 26,15 Prot: 36,69 HC: 97,74

16 Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado 1-3T 7

Jureles al Horno Encebolados 4-9T-12

Ensalada Rústica 12

Pan integral (harina integral 50%) 1-11T

Fruita de Temporada

Kcal: 598 Líp: 19,18 Prot: 26,57 HC: 82,31

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

Fruita de Temporada 9T

Kcal: 679 Líp: 16,69 Prot: 37,95 HC: 98,69

26 **Cena:** Arroz + Avo + Fruta

27 **Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

28 **Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

29 **Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

30 **Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta



*Menú Triturado IN SITU Nov-Dic 2022

Triturado - - Colegios IN SITU Andalucía (Alimentart)

Lunes

5 Pasada de Calabaza con Ternera Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Yogurt Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

Martes

6 Pasada de Albisas con Huevo Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Alubia Blanca Cocida, Huevo Duro
Yogurt Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

FESTIVO

Miércoles

7 Mermítako de Atún Triturado Patata Dado Eco, Atún, Tracos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja
Yogurt Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

Jueves

8 Pasada de Puchero Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Cocido Eco, Pollo Contramuseo
Yogurt Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

FESTIVO

Viernes

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

12 Pasada de Jufias verdes con Bacalao Judia Verde Reamolida Eco, Patata Dado Eco, Bacalao Miel Panchito 70, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Yogurt Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

13 Pasada de Calabacin con Pollo Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Pollo Contramuseo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Yogurt Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

14 Pasada de Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Cocida, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Yogurt Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

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

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

19 Puré de Cazorla de Fideos con Choco Patata Dado Eco, Fideos Gruesos, Zanahoria Dado Eco, Cansalero Eco
Yogurt Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

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

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

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

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

26

27

28

29

30

*Menú IS Andalucía. Diciembre 2022

Sin Gluten - - Colegios IN SITU Andalucía (Alimentart)

Lunes

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

Hamburguesa de Ternera a la Pancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Arroz Plaf Sallido Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Sin Gluten Pan Sgluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Ajocebada, Guisante Eco, Judas Verdes, Risonal Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patatas Eco, Xog, Ajo

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

Pan Sin Gluten Pan Sgluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

19 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga, Leberg, Maíz 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 Sgluten
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural/Caz

Cena: Arroz + Avo + Fruta

Martes

6 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

Pan Sin Gluten Pan Sgluten
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Avo + Lácteo o Fruta
Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Espaguetis Sin Gluten Bolonessa Espagueti Sgluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picado, Ternera Picada

Pan Sin Gluten Pan Sgluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

20 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Esparquetis Sin Gluten Bolonessa Esparqueti Sgluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picado, Ternera Picada

Pan Sin Gluten Pan Sgluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

7 Alubias Sin Gluten con Tomate y Miel Alubias Sin gluten - Soja, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Mantamicho de Alúrn Guisado Patata Dado Eco, Aun Tercos, Cebolla Dado Eco, Puerro Bocajá

Pan Sin Gluten Pan Sgluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo Cocido 4 estrochones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno con Salsa Atomada Merluza Hincada, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Zanahoria Dado Eco

Arroz Plaf Sallido Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Sin Gluten Pan Sgluten
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural/Caz

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

21 Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Calabacín Puerro, Cebolla Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, 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, Llimón, Tomillo

Pan Sin Gluten Pan Sgluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Jueves

8 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga, Leberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pederollano, Pollo Cantinabato Arroz Vaporizado

Pan Sin Gluten Pan Sgluten
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural/Caz

Cena: Pasta + Pescado + Fruta
Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncillo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

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

Pan Sin Gluten Pan Sgluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

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

Pan Sin Gluten Pan Sgluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

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

Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada Mezclum Escarola, Lechuga, Taloel, Rucula, Espinaca, Añic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan Sgluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
Macarrones Sin Gluten con Tomate y Queso Macarrones Sin gluten - Soja, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Ballano

Jureles al Horno Fritabollados Jurel Filete 60/700, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Ensalada Rústica Lech Romana Eco, Branda, Achicoria, Acelga, Ajo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan Sgluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Avo + Lácteo o Fruta

23 Arroz con Calabacín y Puerro Arroz Vaporizado, Puerro Picado, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Bacalao al Horno a la Rojina Bacalao Hincado, Pimiento, Triturado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rollo Dado Eco

Ensalada Rústica Lech Romana Eco, Branda, Achicoria, Acelga, Ajo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan Sgluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

*Menú IS Andalucía. Diciembre 2022

Sin Lentejas Sin Judías Verdes - - Colegios IN SITU Andalucía (Alimentart)

Lunes

- 5 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
ARROZ PIRAFI SALTADO Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Blanco Pan

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

- 12 Arroz Caldoso de Verduras Sin Judías Verdes Arroz Vaporizado, Cebolla Dado Eco, Tomate Triturado, Pimiento Verde Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla 700g/Ajo
Ensalada de Lechuga Lechuga leberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

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

- 19 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, Pinton
Pan Blanco Pan

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

26

Martes

- 6 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
FESTIVO
Pan Blanco Pan

Fruita de Temporada
Cena: Arroz + Aves + Lácteo o Fruta

- 13 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pello Picado
Pan Blanco Pan

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

- 20 Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espaguetis Boloñesa Espaguetis, Tomate Triturado, Pello Picado, Tomate Frito Eco
Pan Blanco Pan

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

27

Miércoles

- 7 Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Marrnicho de Alun Guisado Patata Dado Eco, Alun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Bonajo
Pan Blanco Pan

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

- 14 Ensalada de Lechuga Col, Zanahoria, Maíz y Huevo Cocido a rebanadas Lechuga, lombarda, Maíz Dulce, Pavo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz con verduras y picaña de ternera Arroz Vaporizado, Pavo Dado Eco, Ternera Piana, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Pan

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

- 21 Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria Dado Eco, Pavo Dado Eco, Garbanzo Pedrosillino, Cebolla Dado Eco, Pavo Dado Eco, Ternera Piana, Maíz Dulce, Pavo Dado Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Muslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamón Asado, 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, Limón, Tomillo
Pan Blanco Pan

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

28

Jueves

- 8 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lentejas Guisadas, Maíz Dulce, Queso fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillino, Pello Contramollo, Arroz Vaporizado
FESTIVO
Pan Blanco Pan

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

- 15 Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamontico de Pollo al Horno Pello, Jamonero, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vano Blanco, Ajo
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

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

- 22 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, 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

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

29

Viernes

- 9 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Forcen, Cebolla Dado Eco, Vano Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada Molezzum Escarola, Lechuga, Taleol, Patata, Espinaca, Ajo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vano Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan integral (harina integral 50%) Pan integral

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

- 16 Espiritales con Salsa de Tomate y Queso Rallado Espiraral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado
Jureles al Horno Erenchollados Jurel Filete 60Y Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vano Blanco
Ensalada Rústica Leza, Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Pan integral

Fruita de Temporada
Cena: Verdura + Aves + Lácteo o Fruta

- 23 Guiso de Patata y Calabaza Patata Dado Eco, Calabaza Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado
Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao, Med Picones 60/90, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pimiento rojo Dado Eco
Ensalada Rústica Leza, Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Pan integral

Fruita de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

30

*Menú IS Andalucía. Diciembre 2022

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

Lunes

- 5 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Pata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Porchada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Píjar Saliñado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina, Verdura, Perejil
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

- 12 **Arroz Caldo de Verduras Sin Guisantes**
Arroz Vaporizado, Jugo Verde Rojo Eco, Pimiento Rápido Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patatas 700g/Ao.

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina, Verdura

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

- 19 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco Sin Guisantes
Pasta Dado Eco, Fideos Griegos, Pezón, Zanahoria Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Avo + Fruta

Martes

- 6 **Paella de Verduras Sin Guisantes** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Azeitóns, Jugo Verde Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

FESTIVO
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina, Verdura

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Avo + Lácteo o Fruta

- 13 Crema de Verduras Patatas Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tallarines Bolonésa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

- 20 Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Españquets Boloñesa Españquets, Tomate Triturado, Pata Picada, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

- 7 Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Frito Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Mantillo de Alton Guisado Patata Dado Eco, Ajonjolí, Cebolla Dado Eco, Huevo Rociado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

- 14 Ensalada de Lechuga Col, Zanahoria, Maíz y Huevo Cocido 4 estaciones Lechuga, Lombaria, Zanahoria, Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentigas guisadas con Arroz Lentaja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 21 Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Calabacin Pedrosillino, Cebolla Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamonado, 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, Limón, Tomillo

Pan Blanco Pan

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Jueves

- 8 Ensalada de lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillino, Pollo Carnamosa, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

Jamoncillo de Pollo al Horno Pollo Jamonado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina, Verdura

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

- 22 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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

- 9 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Molizua al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Porción, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tíseli, Pataca, Espinaca, Azeitóns, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina, Verdura
Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

- 16 Esforiles con Salsa de Tomate y Queso Rallado Espárrago, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Salado

Jureles al Horno Encacholados Jurel Filete 60/700, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Ensalada Rústica Lech, Roma, Esc. Borda, Azeitóns, Azeitóns, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina, Verdura

Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Avo + Lácteo o Fruta

- 23 Entregas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lombría, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Barroco al Horno a la Rigiana Bresaola Med porción 80/90, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rápido Dado Eco
Ensalada Rústica Lech, Roma, Esc. Borda, Azeitóns, Azeitóns, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina, Verdura
Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta



*Menú IS Andalucía. Diciembre 2022

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

Lunes

- 5 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Plat Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina, Verdura, Puerillo
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

- 12 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Acelite, Guisante Eco, Jibia Verde Redonda Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patatas 700g/ko

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 19 Ensalada de Lechuga y Maiz Lechuga Ledberg, Maiz Duro, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fidecos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Jofon

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Avo + Fruta

26

Martes

- 6 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubias Blancas, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Avo + Fruta

- 13 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tallarines Bolonhesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pello Pisan

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

- 20 Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espaguetis Bolonhesa Espagueti, Tomate Triturado, Pello Picado, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

27

Miércoles

- 7 Macarrones con Tomate y Alubias Blancas, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Marmitillo de Alúrn Guisado Patata Dado Eco, Alun Frios, Cebolla Dado Eco, Puerro Botaja

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

14 Ensalada de Lechuga Col Zanahoria, Maiz y Huevo Cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria, Huevo Duro, Maiz Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentijas guisadas con Arroz Lentija, Pardinia, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 21 Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Pedroceliano, Cebolla Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Ajonjolito, 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, Ajollo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

28

Jueves

- 8 Ensalada de Lechuga y Maiz Lechuga Ledberg, Maiz Duro, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedroceliano, Pello Comenillo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

Jamoncito de Pollo al Horno Pello Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vano Blanco, Ajo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

- 22 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

29

Viernes

- 9 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza al Horno, Cebolla Dado Eco, Vano Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada Mezclada Escarola, Lechuga, Tapa, Pataca, Espinaca, Ajo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 16 Espiritales con Tomate Espirali, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jureles al Horno Encbollados Jurel Filete 60/100, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vano Blanco

Pan Blanco Pan

Ensalada Rustica Lech, Romana, Esc. Rizada, Ajonjolito, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Avo + Fruta

- 23 Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

Ensalada Rustica Lech, Romana, Esc. Rizada, Ajonjolito, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

30

*Menú IS Andalucía. Diciembre 2022

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

Lunes

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

Bacalao al Horno con Cebolla Bacalao Med Porcion 80g/90, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Arroz Pilaf Salliendo Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina, Verdura, Perejil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

12 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Judía Verde Escudada Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patatas 200g/30

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina, Verdura

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dado Eco, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Fidecos con Chirco Zanahoria Dado Eco, Fideos crudos, Patata Dado Eco, Pífon

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogur Soja Natural

Cena: Arroz + Avo + Fruta

26

Martes

6 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pífon Verde Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

FESTIVO Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina, Verdura

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Avo + Fruta

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

Tallarines Boloneses Sin Ternera Tallarines, Pollo Picado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

20 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espaguetis Boloneses Sin Ternera Espagueti, Pollo Picado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

27

Miércoles

7 Macarrones con Tomate y Alubaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Marmiteko de Añun Guisado Patata Dado Eco, Añun Traso, Cebolla Dado Eco, Huevo Batido

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

14 Ensalada de Lechuga Col Zanahoria, Maíz y Huevo Cocido 4 estaciones Lechuga, lombarda, zanahoria, Huevo Duro, Maíz Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lentigas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogur Soja Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

21 Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Pífon Collins, Cebolla Dado Eco

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamonero, 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, Ajo, Pífon, Panillo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

28

Jueves

8 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dado Eco, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pífon Collins, Pollo Contramollo, Arroz Vaporizado

FESTIVO Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pífon Collins, Pollo Contramollo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogur Soja Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

15 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamonero, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina, Verdura

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

22 Arroz al Vapor con Salsado Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina, Verdura

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

Viernes

9 Arroz al Vapor con Salsado Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Meliza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Meliza Porcion, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Mezclada Escarola, Lechuga, Tífol, Pífon, Espinaca, Añón, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina, Verdura

Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 **Espirales con Tomate** Espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina, Verdura

Jureles al Horno Encubollados Jurel Filete 60/70, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Ensalada Rústica Lech, Romana, Esc. Bizada, Ahiorná, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina, Verdura

Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Avo + Fruta

23 **Lentijas con Verduras** Cocidas Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Med Porcion 80g/90, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pífon, Ropo Dado Eco

Ensalada Rústica Lech, Romana, Esc. Bizada, Ahiorná, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina, Verdura

Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

30

*Menú IS Andalucía. Diciembre 2022

Sin Huevo - - Colegios IN SITU Andalucía (Alimentart)

Lunes

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla, Pechuga, Handwurmsa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Arroz Blaf Salliendo, Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Aves + Lácteo o Fruta

12 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Acelbora, Guisante Eco, Judas Verdes Rebollada Eco

Alun al horno Alun Tacos, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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

19 Ensalada de Lechuga, Maiz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maiz Dado, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

Cena: Arroz + Aves + Fruta

26

Martes

6 Alubias Blancas Guisantes Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Contaminado de Pollo al Horno Pollo Contramano, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Aves + Lácteo o Fruta

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

Espaguetis sin Gluten Bolognesa Espagueti S/ Gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Espaguetis sin Gluten Bolognesa Espagueti S/ Gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Aves + Lácteo o Fruta

27

Miércoles

7 Macarrones sin Gluten con Tomate y Alubias Macarrones sin gluten - Eco, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Marmalita de Alun Gaisado Patata Dado Eco, Alun Tacos, Cebolla Dado Eco, Harina de Soga

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

14 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maiz 4 estrochones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maiz Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Parda, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

21 Sopa de Verduras con Garbanos Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Carabano Pedrosillano, Cebolla Dado Eco

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, 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, Ajo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

28

Jueves

8 Ensalada de lechuga, Maiz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maiz Dado, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Puchero Patata Dado Eco, Garbanos Pedrosillano, Pollo Contramano, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Caz

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

Jamoncito de Pollo al Horno Pollo, Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

Palatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Aves + Lácteo o Fruta

22

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

29

Viernes

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

Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Iberica, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Mezclada Escarola, Lechuga, Tisnel, Rucula, Espinaca, Acelb, 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

16 Espaguetis Sin Gluten con Tomate Espagueti S/ Gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jureles al Horno Embebidos Jurel Filete 60/70, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Ensalada Rústica Lech, Romana Eco, Rucula, Achicoria, Acelb, Iogur, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

23

Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Molido, Pimiento Rollo Dado Eco, Pimiento Rollo Dado Eco

Ensalada Rústica Lech, Romana Eco, Rucula, Achicoria, Acelb, Iogur, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

30

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

*Menú IS Andalucía. Diciembre 2022

Sin Marisco - - Colegios IN SITU Andalucía (Alimentart)

Lunes

- 5 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Pilaf Sautéado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

- 12 Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata, Queso 700g/Ao.
Ensalada de Lechuga Lechuga Lechuga, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

- 19 Ensalada de Lechuga, Maiz y Queso Fresco Lechuga Lechuga, Maiz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Pollo Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramelo, Fideos Crueles, Patata Dado Eco
Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Avo + Fruta

26

Martes

- 6 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

FESTIVO

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Avo + Lácteo o Fruta

- 13 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tallarines Bolonuesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picado
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Avo + Lácteo o Fruta

- 20 Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Españoles Bobonesa Españoles, Tomate Triturado, Pollo Picado, Tomate Frito Eco
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

27

Miércoles

- 7 Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atún Tosos, Cebolla Dado Eco, Pimiento Botija
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

- 14 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maiz y Huevo cocido 4 estaciones lechuga lechuga, lechuga, lechuga, Huevo Duro, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentijas guisadas con Arroz Lentija, Purulina Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Avo + Fruta

- 21 Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Fedcoliano, Cebolla Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, 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, Ajeno Limon, Tomillo
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

28

Jueves

- 8 Ensalada de Lechuga, Maiz y Queso Fresco Lechuga Lechuga, Maiz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Fedcoliano, Pollo Contramelo, Arroz Vaporizado
Pan Blanco Pan

FESTIVO

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Avo + Fruta

- 15 Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
Palatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

- 22 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga Lechuga Lechuga, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

29

Viernes

- 9 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata, Queso 700g/Ao.
Ensalada Mezclum Escarola, Lechuga, Taza, Pimiento, Espinaca, Acelite, 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

- 16 Espiritales con Salsa de Tomate y Queso Rallado Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado
Jureles al Horno Empechollados Jurel Filete Eco, Verdoliva Eco, Verdoliva Eco
Ensalada Mixta Lech, Romana, Esc, Rizada, Vainilla, Sal, Queso Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

- 23 Lentillas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lentijas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada Rustica Lech, Romana, Esc, Rizada, Pimiento, Ajo, Queso Frito, 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

30

*Menú IS Andalucía. Diciembre 2022

Sin Cerdo - - Colegios IN SITU Andalucía (Alimentart)

Lunes

- 5 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Pilaf Salliendo Arroz, Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina, Yodada, Perejil
Pan Blanco Pan

Fruita de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

- 12 Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/uevo 700g/Ajo.
Ensalada de Lechuga Lechuga lechuga, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

Fruita de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

- 19 Ensalada de Lechuga, Maiz y Queso Fresco Lechuga lechuga, Maiz Dulce, Queso fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Griegos, Patata Dado Eco, Pimiento
Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural/Caz

Cena: Arroz + Avo + Fruta

Martes

- 6 Albizas Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Mackeron, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Almolia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

FESTIVO

Fruita de Temporada

Cena: Arroz + Avo + Lácteo o Fruta

- 13 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tallarines Bolognesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picado
Pan Blanco Pan

Fruita de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

- 20 Crema de Calabacin calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espaguetis Bolognesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picado, Tomate Frito Eco
Pan Blanco Pan

Fruita de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

- 7 Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Mantillado de Alun Guisado Patata Dado Eco, Avena, Cebolla Dado Eco, Puerro Bodega
Pan Blanco Pan

Fruita de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

- 14 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maiz y Huevo Cocido a lasaciones lechuga, lombarda, Vinieta Eco, Pavo Duro, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentijas guisadas con Arroz Lentija, Parfina Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural/Caz

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 21 Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria Dado Eco, Pavo Dado Eco, Garbanzo Pechocillano, Cebolla Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamón, 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, Limón, Tomillo
Pan Blanco Pan

Fruita de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Jueves

- 8 Ensalada de Lechuga, Maiz y Queso Fresco Lechuga lechuga, Maiz Dulce, Queso fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pechocillano, Pollo Contramulo, Arroz Vaporizado
Pan Blanco Pan

FESTIVO

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural/Caz

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 15 Crema de Calabacin calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamontito de Pollo al Horno pollo Jamontido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

Fruita de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

- 22 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga lechuga lechuga, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

Fruita de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

- 9 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Morriaza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Avena, Puerro, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada Mezclum Escarola, Lechuga, Tardel, Pimiento Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Pan integral

Fruita de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

- 16 Espiritales con Salsa de Tomate y Queso Rallado Espirita, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado
Jureles al Horno Encuchillados Jurel Filete Eco, Vino Blanco
Ensalada Rústica Leza, Romana, Esc. Pizada, Vinieta Eco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Pan integral

Fruita de Temporada

Cena: Verdura + Avo + Lácteo o Fruta

- 23 Lentijas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lentija, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Merl Porcion 80g/90, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pimiento rojo Dado Eco
Ensalada Rústica Leza, Romana, Esc. Pizada, Vinieta Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Pan integral

Fruita de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

*Menú IS Andalucía. Diciembre 2022

Sin Fructosa - - Colegios IN SITU Andalucía (Alimentart)

Lunes

5 **Cena de Calabaza sin Cebolla** Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Hamburguesa de Ternera a la Plancha (Sin Cebolla) Hamburguesa Ternera a Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada
Arroz Pílat Salicado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

12 **Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta**
Arroz Caldoso de Verduras Sin Cebolla Sin Tomate Sin Zanahoria Arroz Vaporizado, Ajo, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan

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

19 **Ensalada de Lechuga y Queso Fresco** Lechuga, lechuga, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Cazuela de Fideos con Choco Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Patata Dado Eco, Fideos Gruesos, Cidriante Eco, Picon

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Yogurt Natural
Cena: Arroz + Ave + Fruta

Martes

6 **Alubias Blancas Guisadas Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Pimiento Rojo Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

13 **Crema de Verduras Sin Cebolla Sin Zanahoria** Calabaza Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tallarines Boloñesa Sin Tomate Tallarines, Pavo Picaña, Ternera Picaña, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

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

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

Espaguetis Boloñesa sin Tomate Espagueti, Ternera Picaña, Pavo Picaña, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

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

Miércoles

7 **Macarones con Albahaca** Macarones, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Albahaca Fresca, Sal Fina Yodada

Mermelada de Alun Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Alun Tacos, Puerro Rocijia, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

14 **Ensalada de Lechuga y Huevo cocido** Lechuga, lechuga, Huevo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Lentijas guisadas con Arroz Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Lentija Parda, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Yogurt Natural
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

21 **Sopa de Verduras con Garbanzos Sin Cebolla Sin Zanahoria** Garbanzo Cocido Eco, Pimiento Rojo, Calabacin, Patata Dado Eco

Contraniso de Pollo al Horno al Ajillo Sin Cebolla Pollo Jamonado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Vino Blanco

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panada Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Limón, Tomillo

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

Jueves

8 **Ensalada de Lechuga y Queso Fresco** Lechuga, lechuga, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Puchero Sin Zanahoria Garbanzo Cocido Eco, Pollo Contraniso, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

15 **Cena de Calabacin sin Cebolla** Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Jamoneado de Pollo al Horno Pollo Jamonado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

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

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

22 **Arroz con Calabacin y Puerro** Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Puerro Rocijia, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

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

Viernes

9 **Arroz con Calabaza y Puerro** Arroz Vaporizado, Puerro Rocijia, Queso Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno sin Cebolla Merluza y Mirena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Ensalada Mezclada Escarola, Lechuga, Terciopelo, Rucola, Espinaca, Ajo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
Esparates con Queso Españal, Queso Salado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jureles al Horno Jurel Filete 60/100, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Ensalada Rustica lech, Romaine, Esc, Rucola, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

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

23 **Lentijas con Verduras sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Patata Dado Eco, lentija Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Bacalao al Horno a la Ropjana Sin Tomate Sin Cebolla Bacalao Fiel, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Ensalada Rustica lech, Romaine, Esc, Rucola, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

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

*Menú IS Andalucía. Diciembre 2022

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

Lunes

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha (Sin Cebolla) Hamburguesa Ternera Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada
Arroz Plat Salicardo Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

12 Arroz Caldoso de Verduras sin Cebolla Sin Tomate Sin Zanahoria Arroz Vaporizado, Azafrán, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo 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: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

19 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, Fideo Griegos, Guisante Eco, Pouton

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Martes

6 Alubias Blancas Guisadas Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Pimiento Rojo Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

13 Crema de Verduras sin Zanahoria, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tallarines Bolognesa Sin Tomate Tallarines, Pato Pechu, Ternera Pechu, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

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

Espaguetis Bolognesa sin Tomate Espagueti, Ternera Pechu, Pollo Pechu, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

7 Macarrones con Albahaca Macarrones, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Albahaca Fresca, Sal Fina Yodada

Marrinako de Atún Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Atún Tacos, Puerto Rodaja, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

14 Ensalada de Lechuga y Huevo cortido Lechuga leberg, Huevo Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Lentijas guisadas con Arroz Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Lentija Pechu, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

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

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

Contramiso de Pollo al Horno al Ajillo Sin Cebolla Pollo Jamonido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Vino Blanco

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

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

Jueves

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

Puchero Sin Zanahoria garbanzo cocido Eco, Pollo Contramiso, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

15 Crema de Calabacin sin Cebolla Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Jamorrito de Pollo al Horno Pollo Jamonido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

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

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

22 Arroz con Calabacin y Puerro Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Puerro 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

Viernes

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

Merluza al Horno sin Cebolla Merluza Hincada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Ensalada Mezclada Escarola, Lechuga, Terciolo, Rucola, Espinaca, Ajo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

16 Espárragos con Aceite y Ajo Espinaca, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada
Jueves al Horno Jueves Filetes 60/100, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Ensalada Rustica Lechuga, Romaine, Escarola, Achiote, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

23 Lentijas con Verduras sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Patata Dado Eco, Lechuga Pechu, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Bacalao al Horno a la Rigoña Sin Tomate Sin Cebolla Bacalao Hincado Pechu 60/90, Pimiento Rojo Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Ensalada Rustica Lechuga, Romaine, Escarola, Achiote, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta