*Menú IS Andalucía. Diciembre 2022

Basal - . - Colegios IN SITU Andalucía (Alimentart)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Crema Hortelana Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Pan Blanco 1-11T Fruta de Temporada **Kcal:** 540 **Lip:** 19,51 **Prot:** 13,26 **HC:** 82,21 **Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**2** Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano 1-3T Jureles al Horno en Salsa de Adobo 4-9T-12 Ensalada Clásica 12 Pan integral (harina integral 50%) 1-11T Fruta de Temporada **Kcal:**516,59 **Lip:**18,79 **Prot:**26,40 **HC:**59,67 **Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
5 Crema de Calabaza Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada 6-12 Arroz Pilaf Salteado 9T Pan Blanco 1-11T Fruta de Temporada **Kcal:** 437 **Lip:** 12,50 **Prot:** 14,32 **HC:** 66,47 **Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**6** Alubias Blancas Guisadas Tortilla Francesa 3 Tomate Natural 9T-12 Pan Blanco 1-11T Fruta de Temporada 9T **Cena:** Arroz + Ave + Lácteo o Fruta	**7** Macarrones con Tomate y Albahaca 1-3T-9T Marmitako de Atún Guisado 4-6-9T-12 Pan Blanco 1-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:** 475 **Lip:** 10,24 **Prot:** 18,59 **HC:** 78,73 **Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	**8** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco 7-12 Puchero 9T-9 Pan Blanco 1-11T Yogur Natural Azucarado 7 **Cena:** Pasta + Pescado + Fruta	**9** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo 2T-4-12-14T Ensalada Mézclum 12 Pan integral (harina integral 50%) 1-11T Fruta de Temporada **Kcal:**481,44 **Lip:**15,98 **Prot:**19,78 **HC:**66,24 **Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
12 Arroz Caldoso de Verduras Tortilla de Patatas con Cebolla 3 Ensalada de Lechuga 12 Pan Blanco 1-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:** 538 **Lip:** 19,63 **Prot:** 13,47 **HC:** 80,12 **Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	**13** Crema de Verduras Tallarines Boloñesa 1-3T Pan Blanco 1-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:** 568 **Lip:** 18,23 **Prot:** 18,03 **HC:** 84,62 **Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	**14** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 3-12 Lentejas guisadas con Arroz 1T Pan Blanco 1-11T Yogur Natural Azucarado 7 **Kcal:** 447 **Lip:** 17,54 **Prot:** 19,33 **HC:** 55,04 **Cena:** Pasta + Pescado + Fruta	**15** Crema de Calabacín Jamoncito de Pollo al Horno 9T-12 Patatas Panaderas al Vapor 9T Pan Blanco 1-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:** 418 **Lip:** 15,32 **Prot:** 18,34 **HC:** 54,47 **Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**16** Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado 1-3T-7 Jureles al Horno Encebollados 4-9T-12 Ensalada Rústica 12 Pan integral (harina integral 50%) 1-11T Fruta de Temporada **Kcal:**590,45 **Lip:**21,43 **Prot:**28,87 **HC:**70,57 **Cena:** Verdura + Ave + Lácteo o Fruta
19 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco 7-12 Cazuela de Fideos con Choco 1-2T-3T-4T-9T-12-14 Pan Blanco 1-11T Yogur Natural Azucarado 7 **Kcal:** 439 **Lip:** 17,55 **Prot:** 16,30 **HC:** 54,98 **Cena:** Arroz + Ave + Fruta	**20** Crema de Calabacín Espaguetis Boloñesa 1-3T Pan Blanco 1-11T Fruta de Temporada **Kcal:** 546 **Lip:** 18,60 **Prot:** 18,77 **HC:** 77,06 **Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**21** Sopa de Verduras con Garbanzos 9T-9 Muslito de Pollo al Horno al Ajillo 9T-12 Patatas al Horno a la Provenzal 9T Pan Blanco 1-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:** 384 **Lip:** 10,75 **Prot:** 19,47 **HC:** 54,81 **Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	**22** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Tortilla Francesa 3 Ensalada de Lechuga 12 Pan Blanco 1-11T Fruta de Temporada **Kcal:** 488 **Lip:** 16,36 **Prot:** 12,72 **HC:** 75,09 **Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	**23** Lentejas con Verduras Cocidas 1T Bacalao al Horno a la Riojana 4-9T-12-14T Ensalada Rústica 12 Pan integral (harina integral 50%) 1-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:**433,47 **Lip:**12,04 **Prot:**24,31 **HC:**58,11 **Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
26	**27**	**28**	**29**	**30**

FESTIVO

FESTIVO

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

El método del plato saludable ayuda elegir la cantidad adecuada de cada grupo de alimentos: la mitad de frutas y verduras, ¼ de proteínas (legumbres, pescado, huevo, carnes blancas y frutos secos) y ¼ de cereales integrales, sus derivados y patatas. Además debemos evitar alimentos procesados, comida rápida y bebidas azucaradas.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Naranja, Pera y Plátano.

*Menú IS Andalucía. Diciembre 2022

Basal - . - Colegios IN SITU Andalucía (Alimentart)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

El método del plato saludable ayuda elegir la cantidad adecuada de cada grupo de alimentos: la mitad de frutas y verduras, ¼ de proteínas (legumbres, pescado, huevo, carnes blancas y frutos secos) y ¼ de cereales integrales, sus derivados y patatas. Además debemos evitar alimentos procesados, comida rápida y bebidas azucaradas.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Naranja, Pera y Plátano.