Menú Primaria CC. Nov - Dic 2025

Basal - . - Colegios Transportados CC*

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
10 Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 732 ***Lip:*** 24,15 ***Prot:*** 26,49 ***HC:*** 105,61 ***AGS:*** 4,16 ***Azu:*** 26,63 ***Sal:*** 2,27 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta o Lácteo	**11** Crema de Calabacín ECO Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco Lacitos con Tomate, Orégano y Queso ECO Farfalle Blanco Eco 3kg_anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Queso Gouda Vaca Rallado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 646 ***Lip:*** 15,00 ***Prot:*** 17,65 ***HC:*** 109,74 ***AGS:*** 4,43 ***Azu:*** 30,79 ***Sal:*** 1,48 ***Cena:*** Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo	**12** Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pinchito de Pollo Rustido Pollo Troceado, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Tomillo Hoja Eco Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Kcal:*** 540 ***Lip:*** 21,40 ***Prot:*** 28,65 ***HC:*** 58,57 ***AGS:***5,05 ***Azu:*** 17,25 ***Sal:*** 1,37 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta	**13** Puchero Garbanzo Eco 5kg_anna Ecologica, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Rondeña Hamburguesa de Pavo, Patata Dado 20x20, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 734 ***Lip:*** 22,39 ***Prot:*** 32,99 ***HC:*** 95,79 AGS: 5,18 ***Azu:*** 16,16 ***Sal:*** 2,08 ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	**14** Arroz a la Campesina Arroz Vaporizado, Zanahoria, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Picado Eco Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Kcal:*** 648 ***Lip:*** 22,93 ***Prot:*** 24,12 ***HC:*** 85,82 ***AGS:*** 3,74 ***Azu:*** 4,34 ***Sal:*** 1,56 ***Cena:*** Patata + Ave + Fruta o Lácteo
17 Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Coditos ECO con Tomate y Huevo Tiburon Eco 5kg (Galet Blanco)_anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 657 ***Lip:*** 16,85 ***Prot:*** 18,30 ***HC:*** 107,12 ***AGS:*** 3,27 ***Azu:*** 31,94 ***Sal:*** 1,39 ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta	**18** Lentejas guisadas con Arroz ECO Lenteja Pardina, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Palometa al Horno al Limón Palometa Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Zanahorias al Vapor (guarnición) ECO Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 728 ***Lip:*** 28,59 ***Prot:*** 37,38 ***HC:*** 80,25 ***AGS:*** 4,11 ***Azu:*** 3,81 ***Sal:*** 1,65 ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	**19** Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Kcal:*** 504 ***Lip:*** 23,07 ***Prot:*** 22,09 ***HC:*** 53,66 ***AGS:***6,06 ***Azu:*** 20,25 ***Sal:*** 1,45 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta	**20** Garbanzos con Espinacas Garbanzo Eco 5kg_anna Ecologica, Agua, Espinacas Porción Eco, Cebolla Dado Eco Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja Eco Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Aceiga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 695 ***Lip:*** 28,71 ***Prot:*** 34,00 ***HC:*** 70,25 AGS: 4,76 ***Azu:*** 18,73 ***Sal:*** 1,47 ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo	**21** Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Kcal:*** 685 ***Lip:*** 25,22 ***Prot:*** 14,68 ***HC:*** 98,00 ***AGS:*** 3,80 ***Azu:*** 19,41 ***Sal:*** 2,37 ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta o Lácteo
24 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 791 ***Lip:*** 30,20 ***Prot:*** 27,16 ***HC:*** 106,44 ***AGS:*** 5,01 ***Azu:*** 26,54 ***Sal:*** 2,23 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo	**25** Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Macarrones con Tomate y Queso ECO Macarrones Blancos Eco, Tomate Frito Eco, Queso Gouda Vaca Rallado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 572 ***Lip:*** 17,23 ***Prot:*** 15,68 ***HC:*** 88,47 ***AGS:*** 4,15 ***Azu:*** 18,46 ***Sal:*** 1,54 ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	**26** Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Albóndigas de Pollo al Horno a la Jardinera Albondiga Pollo, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Tomate Frito Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Kcal:*** 554 ***Lip:*** 20,71 ***Prot:*** 32,48 ***HC:*** 60,88 ***AGS:***4,77 ***Azu:*** 20,41 ***Sal:*** 1,45 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta	**27** Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Calabaza Dado Eco Arroz al Horno con Pavo Arroz Vaporizado Eco, Pavo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 646 ***Lip:*** 13,57 ***Prot:*** 19,20 ***HC:*** 110,99 AGS: 2,19 ***Azu:*** 28,91 ***Sal:*** 1,21 ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	**28** Lentejas con Verduras Cocidas ECO Lenteja Pardina, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Kcal:*** 693 ***Lip:*** 26,85 ***Prot:*** 34,80 ***HC:*** 77,95 ***AGS:*** 4,31 ***Azu:*** 3,52 ***Sal:*** 1,70 ***Cena:*** Patata + Ave + Fruta o Lácteo
1 Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco Coditos ECO con Tomate y Huevo Tiburon Eco 5kg (Galet Blanco)_anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 654 ***Lip:*** 16,82 ***Prot:*** 18,43 ***HC:*** 106,33 ***AGS:*** 3,30 ***Azu:*** 35,03 ***Sal:*** 1,36 ***Cena:*** Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo	**2** Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 621 ***Lip:*** 19,85 ***Prot:*** 13,81 ***HC:*** 96,25 ***AGS:*** 3,00 ***Azu:*** 5,47 ***Sal:*** 2,08 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo	**3** Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Kcal:*** 504 ***Lip:*** 23,07 ***Prot:*** 22,09 ***HC:*** 53,66 ***AGS:***6,06 ***Azu:*** 20,25 ***Sal:*** 1,45 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta	**4** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Agua, Zanahoria Dado Eco Alitas de Pollo al Horno Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Perejil Eco_hnos Gallego Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 698 ***Lip:*** 29,02 ***Prot:*** 32,17 ***HC:*** 80,53 AGS: 4,79 ***Azu:*** 21,91 ***Sal:*** 1,69 ***Cena:*** Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo	**5** Cazuela de Patatas con Verduras Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Kcal:*** 698 ***Lip:*** 25,93 ***Prot:*** 30,64 ***HC:*** 87,05 ***AGS:*** 4,19 ***Azu:*** 18,99 ***Sal:*** 1,45 ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra, salvo excepciones.
Fruta de Temporada: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.

mediterráneo