

#Menú L. Fría Andalucía. Sept.- Oct. 2026

Basal Primaria - . - Colegios Transportados (Alimentart)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7

8

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

1

2

5

6

7

8

9

OCTUBRE

Macarrones Integrales con Tomate ECO
Macarrones Int. Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Musito de Pollo al Horno al Ajillo
Pollo Jamón Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada Clásica
Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

NECTARINA
Pan Blanco Banquette Pan

Kcal: 578 Lip: 24.99 Prot: 26.55 HC: 58.02 AGS: 4.41 Azu: 6.78 Sal: 0.90
Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

Crema Hortelana ECO
Espinacas Hervidas Eco, Zanahoria Dado Eco

Estofado de Pavo en Salsa con Verduras
Pavo Dado Cong, Ensaladilla, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco

Tomate Natural
Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

MANZANA
Manzana Royal Gala

Kcal: 493 Lip: 16.60 Prot: 26.06 HC: 60.53 AGS: 2.57 Azu: 8.77 Sal: 0.95
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Potaje de Alubias Blancas ECO
Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco

Salmon al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo
Salmon Noroeste Hervido, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Clásica
Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco
Banquette Pan

Potaje de Lentejas con Calabaza ECO
Lenteja Marrón Pardina Eco, Agua, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Jureles al Horno Encebollados
Jurel Filete, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición)
Lechuga iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

MANDARINA
Mandarinas

Kcal: 691 Lip: 24.29 Prot: 40.47 HC: 79.12 AGS: 3.74 Azu: 20.58 Sal: 0.94
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo o Fruta

Potaje de Lentejas con Calabaza ECO
Lenteja Marrón Pardina Eco, Agua, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla
Tortilla Patata/Cebolla

Ensalada Mézclum
Escarola, Lechuga, Tansol, Rucula, Espinaca, Ajo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

MANZANA
Manzana Royal Gala

Kcal: 751 Lip: 29.71 Prot: 25.86 HC: 96.64 AGS: 4.95 Azu: 8.42 Sal: 1.69
Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

Espirales Integrales con Tomate ECO
Macarrones Eco Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Agua

Lentejas con Verduras Cocidas ECO
Lenteja Marrón Pardina Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Agua

Pan integral (harina integral 50%)
Banquette Pan Integral

NECTARINA
Kcal: 703 Lip: 20.27 Prot: 25.32 HC: 101.97 AGS: 2.99 Azu: 7.36 Sal: 0.99

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Crema de Calabacin ECO
Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Rondeña
Hamburguesas de Pavo, Cebolla Dado Eco, Patata Dado 20X20, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Campestre
Lech, Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Hoja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%)
Banquette Pan Integral

Coditos con Tomate y Oregano ECO
Thurron Eco 50g (Gale Blanco), Jajina Ecológica, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano Hoja

Alubias Pintas Guisadas con Arroz ECO
Alubia Pinta, Agua, Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan integral (harina integral 50%)
Banquette Pan Integral

Kcal: 743 Lip: 13.43 Prot: 25.13 HC: 130.39 AGS: 2.10 Azu: 22.99 Sal: 0.98
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido
Lechuga iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Chufeta, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Jiróns Gallego

Albondigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate
Albondigas Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Troceado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas Panaderas al Vapor ECO
Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco, Jiróns Gallego

Yogur Natural Azucarado
Yogurt Natural Ciz

Kcal: 541 Lip: 26.97 Prot: 26.06 HC: 56.20 AGS: 5.54 Azu: 20.06 Sal: 0.89
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Ensalada de Tomate y Queso Fresco
Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Jamón de Cerdo al Horno en Salsa Pollo
Jamón Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Bocolla Eco

Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO
Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco

Yogur Natural Azucarado
Yogurt Natural Ciz

Kcal: 546 Lip: 26.99 Prot: 27.75 HC: 54.05 AGS: 5.54 Azu: 18.64 Sal: 0.65
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Tomate, Lechuga iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Solomillo de Pollo Rustido
Pollo Solomillo, Aceite Oliva Virgen Extra, Patata Dado, Curcuma

Arroz Pilaf Salteado ECO
Arroz, Vaporizado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Ajo Picado Eco

Pan Blanco
Banquette Pan

Yogur Natural Azucarado
Yogurt Natural Ciz

Ensalada de Tomate y Queso Fresco
Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Filete de Lomo de Cerdo al Horno
Cerdo Ajo Picado Eco, Sal Yodada

Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO
Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco

Yogur Natural Azucarado
Yogurt Natural Ciz

Kcal: 502 Lip: 23.43 Prot: 21.97 HC: 52.22 AGS: 5.54 Azu: 18.81 Sal: 0.65
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Crema de Zanahoria ECO
Zanahoria Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Alubias Pintas Guisadas con Arroz ECO
Alubia Pinta, Agua, Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

PLÁTANO
Plátano Banana

Kcal: 714 Lip: 20.17 Prot: 34.90 HC: 92.01 AGS: 3.66 Azu: 28.13 Sal: 0.49
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

Merluza a la Plancha al Ajo y Perejil
Merluza Filete C/P, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Picado Eco

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4
estaciones: lechuga, lombarda, zanahoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco
Banquette Pan

PERA
Pera

Kcal: 698 Lip: 24.19 Prot: 33.50 HC: 60.52 AGS: 3.74 Azu: 19.82 Sal: 0.69
Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

Arroz Integral a la Campesina ECO
Arroz Integral Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Zanahoria, Cebolla

Garbanos Encebollados ECO
Garbanzo Eco, Patata Dado 20X20 Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco
Banquette Pan

MANDARINA
Mandarinas

Puchero ECO
Patata Dado Eco, Agua, Garbanzo Eco, Zanahoria Dado Eco

Jamón de Cerdo al Horno en Salsa Pollo
Jamón Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Bocolla Eco

Ensalada Campestre
Lech, Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Hoja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco
Banquette Pan

PLÁTANO
Plátano Banana

Kcal: 764 Lip: 24.91 Prot: 35.53 HC: 73.18 AGS: 4.33 Azu: 27.15 Sal: 0.43
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Arroz Integral a la Campesina ECO
Arroz Integral Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Zanahoria, Cebolla

Abadejo al Horno a las Finas Hierbas
Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jiróns Gallego, Tomillo Hoja Eco

Ensalada Campestre
Lech, Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Hoja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%)
Banquette Pan Integral

PERA
Pera

Kcal: 652 Lip: 21.91 Prot: 27.40 HC: 84.31 AGS: 3.46 Azu: 21.76 Sal: 0.88
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Arroz Hervido con Tomate Frito
Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Huevo Cocido con Pisto de Verduras al Horno
Pisto Verdura Batatavol, Huevo Cocido, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición)
Lechuga iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan integral (harina integral 50%)
Banquette Pan Integral

PLÁTANO
Plátano Banana

Kcal: 699 Lip: 22.22 Prot: 18.34 HC: 103.50 AGS: 4.61 Azu: 33.51 Sal: 1.45
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Lactos con Tomate ECO
Framb. Blanco Eco 30g, Jajina Ecológica, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Huevo Cocido con Patatas al Pobre
Patata Dado Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga
Lechuga iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%)
Banquette Pan Integral

MANDARINA
Mandarinas Royal Gala

Crema de Verduras ECO
Patata Dado Eco, Agua, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Huevo Cocido con Arroz Integral Hervido
Tomate Frito Eco, Arroz Integral Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Kcal: 558 Lip: 19.88 Prot: 15.99 HC: 77.12 AGS: 4.19 Azu: 4.60 Sal: 0.88
Cena: Arroz + Pescado + Fruta