#Menú L. Fría Andalucía Oct-Nov 2026

Basal Infantil - . - Colegios Transportados (Mediterránea)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
12 Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco FESTIVO Contramuslo de Pollo Asado Pollo Contramuslo S/h S/p, Patata Dado 20x20 Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º Pan Blanco Banquete Pan MANDARINA Mandarina **Cena**: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	**13** Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO Alubia Blanca Eco, Agua, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla. Patata Panadera Eco, Huevo Liquido, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral PERA Pera ***Kcal:*** 495 ***Lip:*** 21,69 ***Prot:*** 18,36 ***HC:*** 58,67 ***AGS:*** 4,06 ***Azu:*** 13,84 ***Sal:*** 0,56 **Cena**: Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**14** Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Albóndigas de Pollo al Horno a la Jardinera Albondiga 90% Pollo S/glu_ortola, Guisante Eco, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Kcal:*** 459 ***Lip:*** 22,04 ***Prot:*** 25,50 ***HC:*** 40,50 ***AGS:***5,67 ***Azu:*** 16,43 ***Sal:*** 0,65 **Cena**: Arroz + Pescado + Fruta	**15** Arroz con Pisto ECO Arroz Vaporizado Eco, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Guisadillo de Garbanzos ECO Garbanzo, Patata Dado 20x20 Eco, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco Pan Blanco Banquete Pan MANZANA Manzana Royal Gala ***Kcal:*** 492 ***Lip:*** 11,19 ***Prot:*** 13,99 ***HC:*** 79,73 AGS: 1,73 ***Azu:*** 2,89 ***Sal:*** 0,54 **Cena**: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**16** Macarrones Integrales con Tomate ECO Macarrones Int. Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado 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 PLÁTANO Platano Banana ***Kcal:*** 533 ***Lip:*** 20,16 ***Prot:*** 20,99 ***HC:*** 62,97 ***AGS:*** 3,49 ***Azu:*** 18,82 ***Sal:*** 0,83 **Cena**: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta
19 Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Calabaza Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín. Patata Panadera Eco, Huevo Liquido, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan NARANJA Naranja ***Kcal:*** 425 ***Lip:*** 21,19 ***Prot:*** 14,50 ***HC:*** 46,33 ***AGS:*** 3,97 ***Azu:*** 9,97 ***Sal:*** 0,71 **Cena**: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta	**20** Coditos con Tomate y Orégano ECO Tiburon Eco 5kg (Galet Blanco)_anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano Hoja Caballa al Vapor en Salsa Caballa Abierta, Patata Dado 20x20 Eco, Cebolla Dado Eco, Zanahoria 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 MANZANA Manzana Royal Gala ***Kcal:*** 522 ***Lip:*** 21,13 ***Prot:*** 21,71 ***HC:*** 59,99 ***AGS:*** 4,35 ***Azu:*** 4,78 ***Sal:*** 0,82 **Cena**: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	**21** 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, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco_hnos Gallego Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO 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:*** 383 ***Lip:*** 18,38 ***Prot:*** 15,83 ***HC:*** 39,42 ***AGS:***5,67 ***Azu:*** 17,75 ***Sal:*** 0,55 **Cena**: Pasta + Huevo + Fruta	**22** Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Lentejas guisadas con Arroz ECO Lenteja Marron Pardina Eco, Patata Dado 20x20 Eco, Arroz Vaporizado Eco, Tomate Frito Eco Pan Blanco Banquete Pan PERA Pera ***Kcal:*** 584 ***Lip:*** 13,04 ***Prot:*** 22,08 ***HC:*** 97,22 AGS: 2,02 ***Azu:*** 17,65 ***Sal:*** 0,50 **Cena**: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**23** Puchero ECO Garbanzo, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tiras de Pollo al Horno Adobadas Pollo Troceado, Aceite Oliva Virgen Extra, Laurel Polvo Eco, Perejil Eco_hnos Gallego Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral PLÁTANO Platano Banana ***Kcal:*** 443 ***Lip:*** 14,95 ***Prot:*** 20,18 ***HC:*** 53,03 ***AGS:*** 2,72 ***Azu:*** 15,65 ***Sal:*** 0,45 **Cena**: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta
26 Macarrones Integrales con Tomate ECO Macarrones Int. Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan NARANJA Naranja ***Kcal:*** 455 ***Lip:*** 17,47 ***Prot:*** 18,36 ***HC:*** 53,44 ***AGS:*** 3,15 ***Azu:*** 12,61 ***Sal:*** 0,72 **Cena**: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta	**27** Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Marron Pardina Eco, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla. Patata Panadera Eco, Huevo Liquido, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco 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 MANZANA Manzana Royal Gala ***Kcal:*** 486 ***Lip:*** 21,69 ***Prot:*** 18,50 ***HC:*** 55,33 ***AGS:*** 4,04 ***Azu:*** 3,09 ***Sal:*** 0,54 **Cena**: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta	**28** Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Kcal:*** 433 ***Lip:*** 21,75 ***Prot:*** 20,53 ***HC:*** 43,99 ***AGS:***4,82 ***Azu:*** 18,70 ***Sal:*** 0,81 **Cena**: Verdura + Pescado + Fruta	**29** Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco Alubias Pintas Guisadas con Arroz ECO Alubia Pinta, Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Pan Blanco Banquete Pan PLÁTANO Platano Banana ***Kcal:*** 492 ***Lip:*** 11,65 ***Prot:*** 13,86 ***HC:*** 84,11 AGS: 1,86 ***Azu:*** 14,91 ***Sal:*** 0,49 **Cena**: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**30** Arroz Integral a la Campesina ECO Arroz Integral Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Aceiga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral PERA Pera ***Kcal:*** 476 ***Lip:*** 15,80 ***Prot:*** 18,86 ***HC:*** 62,35 ***AGS:*** 2,68 ***Azu:*** 11,55 ***Sal:*** 0,62 **Cena**: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
2 Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Calabaza Dado Eco FESTIVO Estofado de Cerdo en Salsa con Verduras Ensaladilla, Cerdo Dado Cong, Agua, Tomate Frito Eco Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan MANDARINA Mandarina **Cena**: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	**3** Espirales Integrales con Tomate ECO Espirales Integrales Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Lentejas con Verduras Cocidas ECO Lenteja Marron Pardina Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Frito Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral NARANJA Naranja ***Kcal:*** 516 ***Lip:*** 13,86 ***Prot:*** 16,97 ***HC:*** 75,92 ***AGS:*** 2,18 ***Azu:*** 12,37 ***Sal:*** 0,72 **Cena**: Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**4** Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO 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:*** 408 ***Lip:*** 19,35 ***Prot:*** 19,39 ***HC:*** 40,17 ***AGS:***6,04 ***Azu:*** 17,64 ***Sal:*** 0,55 **Cena**: Pasta + Huevo + Fruta	**5** Puchero ECO Garbanzo, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p, Patata Dado 10x12 Eco_eduardo Sanz, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Picado Eco Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan PERA Pera ***Kcal:*** 444 ***Lip:*** 17,15 ***Prot:*** 21,63 ***HC:*** 47,88 AGS: 2,76 ***Azu:*** 11,12 ***Sal:*** 0,48 **Cena**: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta	**6** Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Tortilla de Patatas con Calabacín. Patata Panadera Eco, Huevo Liquido, Calabacin Dado Eco, Cebolla 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 PLÁTANO Platano Banana ***Kcal:*** 596 ***Lip:*** 22,71 ***Prot:*** 15,52 ***HC:*** 81,24 ***AGS:*** 4,31 ***Azu:*** 17,71 ***Sal:*** 0,87 **Cena**: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

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.

mediterránea