

Menú Primaria IN SITU. Enero 2026

Basal IN SITU - - Colegios In Situ Andalucía

- 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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5		6		7	Crema de Calabaza Coditos con Tomate y Huevo 1-3-6T-10T	8	Ensalada de Tomate y Queso Fresco 7-9T-12 Filete de Lomo de Cerdo al Horno 9T Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Pan Blanco 1-6T-10T-11T Yogur Natural Azucarado 7 Kcal: 504 Lip: 23,07 Prot: 22,09 HC: 53,66 Cena: Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo	9	Cazuela de Patatas con Verduras Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo 4-12 Arroz Pilaf Salteado Pan integral (harina integral 50%) 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada Kcal:697,59 Lip:25,97 Prot:29,23 HC:88,35 Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo
12	Crema de Calabacín Lacitos con Tomate, Orégano y Queso 1-3T-6T-7-10T Pan Blanco 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada Kcal: 634 Lip: 14,77 Prot: 18,30 HC: 106,45 Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo	13	Potaje de Alubias Blancas Tortilla de Patatas con Cebolla 3 Ensalada Clásica 12 Pan Blanco 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada Kcal: 730 Lip: 24,15 Prot: 26,49 HC: 105,22 Cena: Arroz + Ave + Fruta o Lácteo	14	Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido 3-9T-12 Pinchito de Pollo Rustido 12 Arroz Pilaf Salteado Pan Blanco 1-6T-10T-11T Yogur Natural Azucarado 7 Kcal: 540 Lip: 21,40 Prot: 28,65 HC: 58,57 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	15	Puchero Hamburguesa de Pavo a la Plancha Patatas Panaderas al Vapor 9T Pan Blanco 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada Kcal: 735 Lip: 23,82 Prot: 32,58 HC: 93,19 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	16	Arroz a la Campesina 9T Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil 4-9T-12 Ensalada de Lechuga 12 Pan integral (harina integral 50%) 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada Kcal:648,31 Lip:22,93 Prot:24,12 HC:85,82 Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo
19	Crema de Verduras Coditos con Tomate y Huevo 1-3-6T-10T Pan Blanco 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada Kcal: 668 Lip: 16,91 Prot: 18,78 HC: 109,70 Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta	20	Lentejas guisadas con Arroz 1T Palometa al Horno al Limón 2T-4-9T-14T Zanahorias al Vapor (guarnición) 9T Pan Blanco 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada Kcal: 762 Lip: 29,61 Prot: 38,69 HC: 86,33 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	21	Ensalada de Tomate y Queso Fresco 7-9T-12 Filete de Lomo de Cerdo al Horno 9T Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Pan Blanco 1-6T-10T-11T Yogur Natural Azucarado 7 Kcal: 504 Lip: 23,07 Prot: 22,09 HC: 53,66 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	22	Garbanzos con Espinacas 1T-9T-10T Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa 12 Ensalada Campestre 12 Pan Blanco 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada Kcal: 695 Lip: 28,71 Prot: 34,00 HC: 70,25 Cena: Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo	23	Arroz Hervido con Tomate Frito Tortilla de Patatas con Calabacín 3 Ensalada Mézclum 12 Pan integral (harina integral 50%) 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada Kcal:685,46 Lip:25,22 Prot:14,68 HC:98,00 Cena: Verdura + Ave + Fruta o Lácteo
26	Crema Hortelana Arroz al Horno con Pavo 12 Pan Blanco 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada Kcal: 666 Lip: 16,52 Prot: 18,63 HC: 109,88 Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo	27	Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Tortilla de Patatas con Cebolla 3 Ensalada de Lechuga 12 Pan Blanco 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada Kcal: 791 Lip: 30,20 Prot: 27,16 HC: 106,44 Cena: Pasta + Ave + Fruta o Lácteo	28	Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido 3-9T-12 Albóndigas de Pollo al Horno a la Jardinera 6-12 Patatas Panaderas al Vapor 9T Pan Blanco 1-6T-10T-11T Yogur Natural Azucarado 7 Kcal: 554 Lip: 20,71 Prot: 32,48 HC: 60,88 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	29	Crema de Zanahoria Macarrones con Tomate y Queso 1-3T-6T-7-10T Pan Blanco 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada Kcal: 572 Lip: 17,08 Prot: 15,72 HC: 89,77 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	30	Lentejas con Verduras cocidas 1T Merluza a la Plancha en Salsa Verde 4-9T-12 Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) 12 Pan integral (harina integral 50%) 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada Kcal:709,92 Lip:23,51 Prot:37,19 HC:87,67 Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo

mediterránea

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 mantenemos físicamente activos.
Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra, salvo excepciones.
Fruta de Temporada: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.