Menú Primaria. Mar - Abr 2023

Basal - . - Cocina Central Málaga y Córdoba (Mediterranea)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
20 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 690 ***Lip:*** 21,70 ***Prot:*** 25,31 ***HC:*** 101,60 ***AGS:*** 4,71 ***Azu:*** 24,65 ***Sal:*** 2,06 ***Cena:*** Arroz + Ave + Lácteo o Fruta	**21** Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 665 ***Lip:*** 13,30 ***Prot:*** 26,27 ***HC:*** 112,48 ***AGS:*** 2,12 ***Azu:*** 23,06 ***Sal:*** 1,97 ***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	**22** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az ***Kcal:*** 732 ***Lip:*** 24,61 ***Prot:*** 29,11 ***HC:*** 98,03 ***AGS:*** 5,10 ***Azu:*** 25,27 ***Sal:*** 1,40 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta	**23** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Perejil Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 582 ***Lip:*** 15,43 ***Prot:*** 20,29 ***HC:*** 88,07 AGS: 3,06 ***Azu:*** 24,98 ***Sal:*** 1,99 ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**24** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada ***Kcal:*** 599 ***Lip:*** 19,18 ***Prot:*** 26,37 ***HC:*** 82,31 ***AGS:*** 2,95 ***Azu:*** 18,14 ***Sal:*** 1,41 ***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
27 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 788 ***Lip:*** 26,00 ***Prot:*** 23,06 ***HC:*** 118,07 ***AGS:*** 4,13 ***Azu:*** 38,57 ***Sal:*** 1,40 ***Cena:*** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	**28** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Judia Verde Redonda Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo Ac.oli. Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 656 ***Lip:*** 20,01 ***Prot:*** 16,24 ***HC:*** 106,80 ***AGS:*** 3,59 ***Azu:*** 22,76 ***Sal:*** 2,19 ***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	**29** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az ***Kcal:*** 703 ***Lip:*** 25,16 ***Prot:*** 29,48 ***HC:*** 93,23 ***AGS:*** 4,90 ***Azu:*** 21,59 ***Sal:*** 1,46 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta	**30** Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 619 ***Lip:*** 22,88 ***Prot:*** 27,72 ***HC:*** 79,28 AGS: 4,25 ***Azu:*** 16,40 ***Sal:*** 1,20 ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**31** Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Ensalada Rústica Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Aceiga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada ***Kcal:*** 699 ***Lip:*** 26,15 ***Prot:*** 36,69 ***HC:*** 79,74 ***AGS:*** 5,53 ***Azu:*** 24,05 ***Sal:*** 1,88 ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo o Fruta
3	**4**	**5**	**6**	**7**
10 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 696 ***Lip:*** 20,82 ***Prot:*** 25,41 ***HC:*** 104,26 ***AGS:*** 4,15 ***Azu:*** 27,11 ***Sal:*** 1,99 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	**11** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 748 ***Lip:*** 20,97 ***Prot:*** 17,42 ***HC:*** 125,07 ***AGS:*** 3,33 ***Azu:*** 36,74 ***Sal:*** 1,37 ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**12** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az ***Kcal:*** 579 ***Lip:*** 21,03 ***Prot:*** 21,16 ***HC:*** 77,33 ***AGS:*** 4,96 ***Azu:*** 22,50 ***Sal:*** 1,59 ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta	**13** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Perejil Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 621 ***Lip:*** 21,38 ***Prot:*** 24,29 ***HC:*** 92,80 AGS: 3,21 ***Azu:*** 33,23 ***Sal:*** 1,90 ***Cena:*** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	**14** Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Ensalada Clásica Eescarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada ***Kcal:*** 599 ***Lip:*** 19,80 ***Prot:*** 30,01 ***HC:*** 74,12 ***AGS:*** 3,73 ***Azu:*** 19,22 ***Sal:*** 1,40 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

Consejos para gozar de una buena salud: Seguir una dieta saludable que incluya frutas y verduras a diario, alimentos integrales, legumbres, lácteos naturales (sin azúcar añadido), evitar alimentos procesados y consumir agua para hidratar el organismo como bebida más saludable. Mantenerse físicamente activo, cada día y cada uno a su manera. No olvidar mantener una buena higiene.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Naranja, Pera y Plátano.

mediterránea

Menú Primaria. Mar - Abr 2023

Basal - . - Cocina Central Málaga y Córdoba (Mediterranea)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
17	18	19	20	21
Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco	Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco	Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	Coditos con Salsa de Tomate y Queso Rallado Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado	Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Minced, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco	Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado	Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oli.	Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada	Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil		Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada	
Pan Blanco Pan	Pan Blanco Pan	Pan Blanco Pan	Pan Blanco Pan	Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
Kcal: 695 ***Lip:*** 20,35 ***Prot:*** 37,88 ***HC:*** 93,38 ***AGS:*** 3,13 ***Azu:*** 24,26 ***Sal:*** 1,70	***Kcal:*** 557 ***Lip:*** 15,16 ***Prot:*** 20,17 ***HC:*** 81,54 ***AGS:*** 2,95 ***Azu:*** 20,09 ***Sal:*** 2,03	***Kcal:*** 745 ***Lip:*** 24,98 ***Prot:*** 31,11 ***HC:*** 98,43 ***AGS:*** 4,55 ***Azu:*** 25,14 ***Sal:*** 1,33	***Kcal:*** 712 ***Lip:*** 26,73 ***Prot:*** 20,47 ***HC:*** 96,36 AGS: 5,20 ***Azu:*** 25,42 ***Sal:*** 2,96	***Kcal:*** 529 ***Lip:*** 11,13 ***Prot:*** 20,86 ***HC:*** 91,07 ***AGS:*** 2,13 ***Azu:*** 37,27 ***Sal:*** 1,34
Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta	***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta	***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Consejos para gozar de una buena salud: Seguir una dieta saludable que incluya frutas y verduras a diario, alimentos integrales, legumbres, lácteos naturales (sin azúcar añadido), evitar alimentos procesados y consumir agua para hidratar el organismo como bebida más saludable. Mantenerse físicamente activo, cada día y cada uno a su manera. No olvidar mantener una buena higiene.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Naranja, Pera y Plátano.

mediterráneo