#Menú L. Fría Andalucía. Sept-Oct 2026

Basal Infantil - . - Colegios Transportados (Mediterránea)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7	8	9	10 Puchero ECO Patata Dado Eco, Garbanzo Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco Chuleta de Pavo al Horno Adobada Pavo Chuleta, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Picado Eco, Perejil Eco_hnos Gallego Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan PLÁTANO Platano Banana ***Kcal:*** 435 ***Lip:*** 13,89 ***Prot:*** 20,99 ***HC:*** 53,01 AGS: 2,47 ***Azu:*** 15,69 ***Sal:*** 0,36 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta	11 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 integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral PERA Pera ***Kcal:*** 589 ***Lip:*** 13,27 ***Prot:*** 22,24 ***HC:*** 97,24 ***AGS:*** 1,98 ***Azu:*** 17,60 ***Sal:*** 0,49 ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
14 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, 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 Pan Blanco Banquete Pan NECTARINA ***Kcal:*** 447 ***Lip:*** 19,41 ***Prot:*** 18,65 ***HC:*** 46,35 ***AGS:*** 3,33 ***Azu:*** 5,73 ***Sal:*** 0,72 ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta	15 Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Marron Pardina Eco, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral MANZANA Manzana Royal Gala ***Kcal:*** 541 ***Lip:*** 24,50 ***Prot:*** 17,34 ***HC:*** 63,08 ***AGS:*** 4,20 ***Azu:*** 6,59 ***Sal:*** 1,50 ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta	16 Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, 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:*** 442 ***Lip:*** 21,95 ***Prot:*** 21,07 ***HC:*** 45,33 ***AGS:*** 4,81 ***Azu:*** 18,90 ***Sal:*** 0,80 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	17 Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco Alubias Pintas Guisadas con Arroz ECO Agua, Alubia Pinta, Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Pan Blanco Banquete Pan PLÁTANO Platano Banana ***Kcal:*** 477 ***Lip:*** 11,61 ***Prot:*** 13,56 ***HC:*** 80,98 AGS: 1,73 ***Azu:*** 14,87 ***Sal:*** 0,49 ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	18 Arroz Integral a la Campesina ECO Arroz Integral Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral PERA Pera ***Kcal:*** 497 ***Lip:*** 17,84 ***Prot:*** 20,01 ***HC:*** 62,00 ***AGS:*** 2,81 ***Azu:*** 11,54 ***Sal:*** 0,64 ***Cena:*** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
21 Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Zanahoria Dado Eco Estofado de Pavo en Salsa con Verduras Ensaladilla, Pavo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan MANZANA Manzana Royal Gala ***Kcal:*** 399 ***Lip:*** 15,10 ***Prot:*** 18,46 ***HC:*** 47,72 ***AGS:*** 2,29 ***Azu:*** 8,08 ***Sal:*** 0,78 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	22 Espirales Integrales con Tomate ECO Macarrones Eco Integral, 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, Cebolla Dado Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral NECTARINA ***Kcal:*** 475 ***Lip:*** 13,62 ***Prot:*** 16,32 ***HC:*** 69,05 ***AGS:*** 2,03 ***Azu:*** 5,48 ***Sal:*** 0,72 ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	23 Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja Eco Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Kcal:*** 418 ***Lip:*** 19,55 ***Prot:*** 19,92 ***HC:*** 41,51 ***AGS:*** 6,03 ***Azu:*** 17,84 ***Sal:*** 0,54 ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	24 Puchero ECO Patata Dado Eco, Garbanzo Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco 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 Banquete Pan PERA Pera ***Kcal:*** 440 ***Lip:*** 17,12 ***Prot:*** 21,47 ***HC:*** 46,95 AGS: 2,66 ***Azu:*** 11,06 ***Sal:*** 0,48 ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta	25 Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Huevo Cocido con Pisto de Verduras al Horno Pisto Verdura Ratatouille, Huevo Cocido, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral PLÁTANO Platano Banana ***Kcal:*** 564 ***Lip:*** 20,55 ***Prot:*** 15,92 ***HC:*** 75,97 ***AGS:*** 4,32 ***Azu:*** 21,02 ***Sal:*** 1,23 ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta
28 Potaje de Alubias Blancas ECO Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon Rosado Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan PERA Pera ***Kcal:*** 446 ***Lip:*** 17,86 ***Prot:*** 24,76 ***HC:*** 49,30 ***AGS:*** 2,62 ***Azu:*** 13,35 ***Sal:*** 0,51 ***Cena:*** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	29 Crema de Calabacín ECO Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Rondeña Hamburguesa de Pavo, Patata Dado 20x20, Cebolla Dado, Agrio Limon Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral PLÁTANO Platano Banana ***Kcal:*** 442 ***Lip:*** 19,84 ***Prot:*** 17,20 ***HC:*** 49,42 ***AGS:*** 4,53 ***Azu:*** 14,59 ***Sal:*** 1,09 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta	30 Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz Tomate, Lechuga Iceberg, Maiz 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, Ajo Picado Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Kcal:*** 429 ***Lip:*** 16,08 ***Prot:*** 22,95 ***HC:*** 47,82 ***AGS:*** 3,84 ***Azu:*** 15,79 ***Sal:*** 0,56 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta	1 Arroz Integral a la Campesina ECO Arroz Integral Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Garbanzos Encebollados ECO Garbanzo Eco, Patata Dado 20x20 Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Pan Blanco Banquete Pan MANDARINA Mandarina ***Kcal:*** 509 ***Lip:*** 11,75 ***Prot:*** 14,75 ***HC:*** 79,84 AGS: 1,86 ***Azu:*** 10,00 ***Sal:*** 0,49 ***Cena:*** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	2 Lacitos con Tomate ECO Farfalle Blanco Eco 3kg_anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Huevo Cocido con Patatas a lo Pobre Patata Panadera 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%) Banquete Pan Integral MANZANA Manzana Royal Gala ***Kcal:*** 541 ***Lip:*** 20,18 ***Prot:*** 17,47 ***HC:*** 72,07 ***AGS:*** 4,21 ***Azu:*** 5,91 ***Sal:*** 0,84 ***Cena:*** Verdura + Carne + 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

#Menú L. Fría Andalucía. Sept-Oct 2026

Basal Infantil - . - Colegios Transportados (Mediterránea)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5	6	7	8	9
Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Marron Pardina Eco, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco	Coditos con Tomate y Orégano ECO Tiburon Eco 5kg (Galet Blanco)_anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada	Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º	Puchero ECO Patata Dado Eco, Garbanzo Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco	Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	Alubias Pintas Guisadas con Arroz ECO Agua, Alubia Pinta, Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco	Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Sal Yodada	Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja Eco	Huevo Cocido con Arroz Integral Hervido y Tomate Huevo Cocido, Arroz Integral Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º		Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco	Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Aceiga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada	Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan	Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral	Pan Blanco Banquete Pan	Pan Blanco Banquete Pan	Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
MANDARINA Mandarina	PERA Pera	Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.	PLÁTANO Platano Banana	MANZANA Manzana Royal Gala
Kcal: 440 ***Lip:*** 16,77 ***Prot:*** 26,15 ***HC:*** 46,84 ***AGS:*** 2,59 ***Azu:*** 11,85 ***Sal:*** 0,66	***Kcal:*** 539 ***Lip:*** 11,56 ***Prot:*** 16,55 ***HC:*** 91,45 ***AGS:*** 1,79 ***Azu:*** 13,75 ***Sal:*** 0,73	***Kcal:*** 390 ***Lip:*** 18,57 ***Prot:*** 16,31 ***HC:*** 40,37 ***AGS:*** 5,66 ***Azu:*** 17,95 ***Sal:*** 0,54	***Kcal:*** 465 ***Lip:*** 16,81 ***Prot:*** 21,52 ***HC:*** 53,58 AGS: 2,88 ***Azu:*** 14,67 ***Sal:*** 0,30	***Kcal:*** 501 ***Lip:*** 19,71 ***Prot:*** 14,84 ***HC:*** 64,26 ***AGS:*** 4,15 ***Azu:*** 4,31 ***Sal:*** 0,74
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo o Fruta	***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta	***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta	***Cena:*** Patata + Carne + 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