Diciembre 2026 - IN SITU

Basal - . - Colegios In Situ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Fideua de Verduras Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Pan Integral	2 Coliflor con Patatas Alubias Pintas Estofadas Zanahorias en Guiso Fruta de Temporada Pan	3 Arroz Integral con Salsa Teriyaki Merluza al Ajo y Perejil Fritada Yogur Natural Pan Integral	4 Crema de Zanahoria Filete de Cabezada de Cerdo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Macedonia Casera Pan
	Kcal: 710 ***Lip:*** 24,38 ***Prot:*** 33,02 ***HC:*** 90,94	***Kcal:*** 533 ***Lip:*** 15,34 ***Prot:*** 18,78 ***HC:*** 77,30	***Kcal:*** 670 ***Lip:*** 26,37 ***Prot:*** 26,87 ***HC:*** 83,12	***Kcal:*** 532 ***Lip:*** 19,20 ***Prot:*** 32,87 ***HC:*** 57,43
7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 Crema de Verduras ECO Tortilla Española Tomate Aliñado Fruta de Temporada Pan	10 Coditos con Tomate Merluza en Salsa Verde Guisantes Yogur Natural Pan Integral	11 Garbanzos a la Sevillana Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga Macedonia Casera Pan
		Kcal: 503 ***Lip:*** 19,97 ***Prot:*** 10,61 ***HC:*** 69,04	***Kcal:*** 624 ***Lip:*** 21,44 ***Prot:*** 30,87 ***HC:*** 77,95	***Kcal:*** 616 ***Lip:*** 20,34 ***Prot:*** 36,41 ***HC:*** 74,01
14 Brócoli Guisado Lentejas Estofadas Patatas en Guiso Fruta de Temporada Pan	15 Menestra de Verduras a la Riojana Pollo Asado Pimientos Rojos Asados Fruta de Temporada Pan Integral	16 Macarrones Integrales con Salsa de Tomate Limanda en Salsa Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Pan	17 Alubias Blancas Guisadas Huevos con Salsa Besamel. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur Natural Pan Integral	18 Paella de Verduras Salmón al Limón Ensalada de Tomate Macedonia Casera Pan
Kcal: 549 ***Lip:*** 15,75 ***Prot:*** 23,01 ***HC:*** 81,83	***Kcal:*** 564 ***Lip:*** 30,51 ***Prot:*** 32,72 ***HC:*** 54,80	***Kcal:*** 600 ***Lip:*** 17,53 ***Prot:*** 26,61 ***HC:*** 84,49	***Kcal:*** 660 ***Lip:*** 27,27 ***Prot:*** 32,13 ***HC:*** 74,22	***Kcal:*** 621 ***Lip:*** 15,50 ***Prot:*** 28,66 ***HC:*** 97,18
21 Arroz Integral Campesina Tortilla Francesa Casera Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Pan	22 Crema de Calabacín ECO Contramuslos de Pollo Empanado Patatas Dado Postre Especial	23	24	25
Kcal: 643 ***Lip:*** 24,49 ***Prot:*** 19,03 ***HC:*** 88,22	***Kcal:*** 535 ***Lip:*** 28,46 ***Prot:*** 26,13 ***HC:*** 41,12			

Feliz Navidad

mediterránea

FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Plátano, naranja, pera y manzana)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ.

Detrás de cada plato...

Tradición, cultura, orígenes

Alimentos saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para compartir

Salud

Personas

Momentos para disfrutar

Educación

Normativas







Escanea nuestro código QR o pincha aquí para descubrir qué hay detrás de cada plato

SI HAS COMIDO...	...DEBERÍAS CENAR
PASTA ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO	VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO	FRUTAS / LÁCTEO

mediterráneo