*Menú CC Andalucía. Sept - Oct 2025

Basal - - Colegios Transportados Cocina Central*

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8	**9**	**10** Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego Patatas 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:** 372 **Lip:** 18,21 **Prot:** 16,43 **HC:** 47,81 **AGS:** 5,18 **Azu:** 19,39 **Sal:** 1,12 **Cena:** Verdura + Huevo + Fruta	**11** Arroz con Pisto ECO Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oli. Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada **Kcal:** 401 **Lip:** 22,21 **Prot:** 12,37 **HC:** 72,68 AGS: 3,35 **Azu:** 5,43 **Sal:** 1,90 **Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	**12** Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco Coditos ECO con Tomate y Huevo Tiburon Eco, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada **Kcal:** 517 **Lip:** 14,73 **Prot:** 15,02 **HC:** 80,61 **AGS:** 2,83 **Azu:** 22,27 **Sal:** 1,12 **Cena:** Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta
15 Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Eco Lenteja Marron Pardina, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada **Kcal:** 544 **Lip:** 24,51 **Prot:** 17,27 **HC:** 64,02 **AGS:** 4,16 **Azu:** 15,99 **Sal:** 1,89 **Cena:** Pasta + Ave + Lácteo o Fruta	**16** Alubias Blancas Guisadas ECO Patata Dado Eco, Agua, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Aceiga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada **Kcal:** 391 **Lip:** 16,59 **Prot:** 23,30 **HC:** 38,94 **AGS:** 2,39 **Azu:** 2,26 **Sal:** 1,15 **Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta	**17** Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. **Kcal:** 436 **Lip:** 20,35 **Prot:** 21,15 **HC:** 46,59 **AGS:** 4,24 **Azu:** 19,71 **Sal:** 1,20 **Cena:** Verdura + Pescado + Fruta	**18** Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado 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 Zanahorias al Vapor ECO (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada **Kcal:** 339 **Lip:** 18,71 **Prot:** 16,52 **HC:** 65,92 AGS: 5,17 **Azu:** 3,10 **Sal:** 1,27 **Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**19** Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Macarrones con Tomate y Queso ECO Macarrones Blancos Eco, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada **Kcal:** 514 **Lip:** 15,20 **Prot:** 13,64 **HC:** 79,79 **AGS:** 3,34 **Azu:** 17,57 **Sal:** 1,59 **Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
22 Arroz con Pisto ECO Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oli. Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada **Kcal:** 401 **Lip:** 22,21 **Prot:** 12,37 **HC:** 72,68 **AGS:** 3,35 **Azu:** 5,43 **Sal:** 1,90 **Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	**23** Espirales con Tomate ECO Espirales Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Salmón al Horno en Salsa Salmon Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado 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 Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada **Kcal:** 475 **Lip:** 20,46 **Prot:** 20,96 **HC:** 50,51 **AGS:** 3,26 **Azu:** 5,20 **Sal:** 1,36 **Cena:** Patata + Ave + Lácteo o Fruta	**24** Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Eco Oregano Hoja Patatas 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:** 388 **Lip:** 16,16 **Prot:** 19,89 **HC:** 41,95 **AGS:** 5,12 **Azu:** 19,17 **Sal:** 1,22 **Cena:** Arroz + Huevo + Fruta	**25** Garbanzos Estofados con Verduras ECO Eco Garbanzo, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Patatas a lo Pobre con Huevo Cocido Patata Panadera Eco, Huevo Cocido, Pimiento Rojo Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada **Kcal:** 397 **Lip:** 12,50 **Prot:** 14,75 **HC:** 54,47 AGS: 2,40 **Azu:** 11,21 **Sal:** 0,84 **Cena:** Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta	**26** Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Calabaza Dado Eco Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo Pavo Chuleta (70-200)g_garcimar, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Guisantes al Vapor ECO (guarnición) Guisante, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada **Kcal:** 432 **Lip:** 17,36 **Prot:** 19,48 **HC:** 50,10 **AGS:** 2,99 **Azu:** 15,81 **Sal:** 1,87 **Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
29 Potaje de Alubias Blancas ECO Alubia Blanca Eco, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada **Kcal:** 542 **Lip:** 24,41 **Prot:** 17,00 **HC:** 64,87 **AGS:** 4,19 **Azu:** 16,63 **Sal:** 1,98 **Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta	**30** Crema de Calabacín ECO Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Lacitos con Tomate, Orégano y Queso ECO Farfalle Blanco Eco_anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada **Kcal:** 510 **Lip:** 12,95 **Prot:** 14,75 **HC:** 83,50 **AGS:** 3,31 **Azu:** 18,03 **Sal:** 1,61 **Cena:** Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta	**1** Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pinchito de Pollo Rustido Pollo Troceado, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Tomillo Hoja Eco 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:** 383 **Lip:** 18,19 **Prot:** 24,79 **HC:** 47,84 **AGS:** 4,60 **Azu:** 17,15 **Sal:** 1,14 **Cena:** Pasta + Pescado + Fruta	**2** Puchero ECO Eco Garbanzo, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Hamburguesa de Pavo a la Plancha Hamburguesa de Pavo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada **Kcal:** 457 **Lip:** 16,79 **Prot:** 21,91 **HC:** 57,32 AGS: 4,01 **Azu:** 8,93 **Sal:** 1,47 **Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**3** Arroz a la Campesina ECO Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Picado 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 Fruta de Temporada **Kcal:** 339 **Lip:** 18,52 **Prot:** 17,84 **HC:** 60,22 **AGS:** 3,00 **Azu:** 2,80 **Sal:** 1,19 **Cena:** Patata + Ave + 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, salvo excepciones. Fruta de Temporada: Manzana, Pera, Plátano, Nectarina y Mandarina.

mediterráneo