Oct. 2026

Basal Primaria - . - Colegios Transportados (Alimentart)

12

Festivo

13

Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Lenteja Marron Pardina Eco, Agua, Patata Dado Eco, Calabaza 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:** 751 **Lip:** 29,71 **Prot:** 25,36 **HC:** 96,64 **AGS:** 4,95 **Azu:** 8,42 **Sal:** 1,69

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

14

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, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

**Kcal:** 541 **Lip:** 26,97 **Prot:** 26,06 **HC:** 56,20 **AGS:** 5,54 **Azu:** 20,06 **Sal:** 0,89

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

15

Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Alubias Pintas Guisadas con Arroz ECO Alubia Pinta, Agua, Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

PLÁTANO Platano Banana

**Kcal:** 657 **Lip:** 12,35 **Prot:** 21,18 **HC:** 117,38 AGS: 1,89 **Azu:** 27,06 **Sal:** 0,63

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

16

Arroz Integral a la Campesina ECO Arroz Integral Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Zanahoria, Cebolla

Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Tomillo Hoja Eco

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:** 652 **Lip:** 21,91 **Prot:** 27,40 **HC:** 84,31 **AGS:** 3,46 **Azu:** 21,76 **Sal:** 0,88

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

19

Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Zanahoria Dado Eco

Estofado de Pavo en Salsa con Verduras Pavo Dado Cong, Ensaladilla, 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:** 493 **Lip:** 16,60 **Prot:** 26,06 **HC:** 60,53 **AGS:** 2,57 **Azu:** 8,77 **Sal:** 0,95

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

20

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, Agua

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

NECTARINA

**Kcal:** 703 **Lip:** 20,27 **Prot:** 25,32 **HC:** 101,97 **AGS:** 2,99 **Azu:** 7,36 **Sal:** 0,99

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

21

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:** 546 **Lip:** 24,99 **Prot:** 27,75 **HC:** 54,05 **AGS:** 7,14 **Azu:** 18,64 **Sal:** 0,65

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

22

Puchero ECO Patata Dado Eco, Agua, Garbanzo Eco, 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:** 696 **Lip:** 24,19 **Prot:** 33,50 **HC:** 80,5 AGS: 3,74 **Azu:** 19,82 **Sal:** 0,69

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

23

Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, 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:** 699 **Lip:** 22,22 **Prot:** 18,34 **HC:** 103,50 **AGS:** 4,61 **Azu:** 33,51 **Sal:** 1,45

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

26

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, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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:** 703 **Lip:** 25,75 **Prot:** 38,39 **HC:** 83,89 **AGS:** 3,77 **Azu:** 23,37 **Sal:** 0,72

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

27

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, Cebolla Dado Eco, Patata Dado 20x20, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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:** 563 **Lip:** 22,19 **Prot:** 21,28 **HC:** 70,06 **AGS:** 5,30 **Azu:** 26,51 **Sal:** 1,40

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

28

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, Sal Yodada, Ajo Picado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

**Kcal:** 497 **Lip:** 17,95 **Prot:** 27,25 **HC:** 56,34 **AGS:** 4,13 **Azu:** 16,09 **Sal:** 0,69

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

29

Arroz Integral a la Campesina ECO Arroz Integral Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Zanahoria, Cebolla

Garbanzos Encebollados ECO Garbanzo Eco, Patata Dado 20x20 Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

MANDARINA Mandarina

**Kcal:** 775 **Lip:** 17,14 **Prot:** 24,82 **HC:** 120,29 AGS: 2,65 **Azu:** 18,92 **Sal:** 0,69

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

30

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 Patat 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:** 661 **Lip:** 21,48 **Prot:** 20,43 **HC:** 96,44 **AGS:** 4,45 **Azu:** 7,15 **Sal:** 1,05

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Noviembre 2026

## Lunes

2

Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Lenteja Marron Pardina Eco, Agua, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete, Tomate Frito 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

MANDARINA Mandarina

**Kcal:** 691 **Lip:** 24,29 **Prot:** 40,47 **HC:** 79,12 **AGS:** 3,74 **Azu:** 20,58 **Sal:** 0,94

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo o Fruta

## Martes

3

Coditos con Tomate y Orégano ECO Tiburor Eco 5kg (Galet Blanco)_anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano Hoja

Alubias Pintas Guisadas con Arroz ECO Alubia Pinta, Agua, Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

PERA Pera

**Kcal:** 743 **Lip:** 13,43 **Prot:** 25,13 **HC:** 130,39 **AGS:** 2.10 **Azu:** 22,99 **Sal:** 0,98

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

## Miércoles

4

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, Ajo Picado Eco, Sal Yodada

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:** 502 **Lip:** 23,43 **Prot:** 21,97 **HC:** 52,22 **AGS:** 6,54 **Azu:** 18,81 **Sal:** 0,65

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

## Jueves

5

Puchero ECO Patata Dado Eco, Agua, Garbanzo Eco, Zanahoria Dado Eco

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja Eco

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

PLÁTANO Platano Banana

**Kcal:** 764 **Lip:** 24,91 **Prot:** 35,53 **HC:** 93,18 AGS: 4,33 **Azu:** 27,15 **Sal:** 0,43

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

## Viernes

6

Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, gua, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Huevo Cocido con Arroz Integral Hervido Tomate Huevo Cocido, Arroz Integral Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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:** 558 **Lip:** 19,88 **Prot:** 15,99 **HC:** 77,12 **AGS:** 4,19 **Azu:** 4,60 **Sal:** 0,88

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta