

# Menú BASAL Infantil 8º período 2023

24	ABRIL	25	ABRIL	26	ABRIL	27	ABRIL	28	ABRIL				
<b>Crema de zanahorias</b> <b>Guiso de arroz con verduras y pollo</b> <i>[pimiento verde, calabacín, tomate]</i> Agua + pan (1) + manzana		<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz con atún</b> con AOVE* y sal yodada (4) <b>Fideuá (1)(T3)(4)</b> Agua + pan integral (1) + pera		<b>Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras</b> <i>[pimiento rojo, acelga, cebolla]</i> <b>Tortilla francesa con guarnición de lechuga (3)</b> Agua + pan (1) + naranja		<b>Estofado de patatas con verduras</b> <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española</b> <i>[zanahoria, tomate, cebolla, champiñones]</i> Agua + pan (1) + yogur natural azucarado (2)		<b>Espirales con salsa de tomate y atún (1)(T3)(4)</b> <b>Merluza salteada al ajillo con guarnición de zanahoria (4)</b> Agua + pan (1) + manzana					
499,83 kcal, 8,46gr grasas, 12,76gr proteínas, 92,19gr hidratos de carbono		577,61 kcal, 24,67gr grasas, 16,3gr proteínas, 73,26gr hidratos de carbono		510,15 kcal, 38,08gr grasas, 17,89gr proteínas, 46,41gr hidratos de carbono		497,76 kcal, 15,33gr grasas, 19,62gr proteínas, 69,36gr hidratos de carbono		503,77 kcal, 12,44gr grasas, 21,23gr proteínas, 75,52gr hidratos de carbono					
1	MAYO	2	MAYO	3	MAYO	4	MAYO	5	MAYO				
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz</b> con AOVE* y sal yodada <b>Estofado de patatas con verduras</b> <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> Agua + pan (1) + manzana		<b>Crema de siete verduras</b> <i>[patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes]</i> <b>Abadejo al horno en salsa de verduras</b> <i>[calabaza, zanahoria, pimiento rojo]</i> con guarnición de arroz salteado con zanahorias (4) Agua + pan integral (1) + pera		<b>Macarrones con salsa de tomate y orégano (1)(T3)</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria, tomate y maíz (3)</b> Agua + pan (1) + naranja		<b>Salmorejo (1)(13)(T8)</b> <b>Potaje de alubias con patatas y verduras</b> <i>[tomate, cebolla, zanahoria]</i> Agua + pan (1) + manzana		<b>Guiso de arroz caldoso con verduras</b> <i>[tomate, champiñones, cebolla]</i> <b>Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla con guarnición de tomate natural (8)(13)</b> Agua + pan (1) + plátano					
432,24 kcal, 17,48gr grasas, 9,93gr proteínas, 58,28gr hidratos de carbono		499,91 kcal, 15,95gr grasas, 23,91gr proteínas, 66,53gr hidratos de carbono		613,69 kcal, 24,43gr grasas, 20,38gr proteínas, 77,21gr hidratos de carbono		463,82 kcal, 15,21gr grasas, 14,92gr proteínas, 66,21gr hidratos de carbono		571,5 kcal, 17,85gr grasas, 16,63gr proteínas, 85,13gr hidratos de carbono					
8	MAYO	9	MAYO	10	MAYO	11	MAYO	12	MAYO				
<b>Crema de calabaza</b> <b>Coditos salteados con salsa de verduras</b> <i>[tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo]</i> (1)(T3) Agua + pan (1) + manzana		<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda</b> con AOVE* y sal yodada <b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> <i>[tomate, pimiento rojo y verde]</i> Agua + pan integral (1) + pera		<b>Arroz salteado a la cubana</b> <i>[tomate, cebolla]</i> <b>Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria (3)</b> Agua + pan (1) + naranja		<b>Gaspacho (13)</b> <b>Lomo de cerdo a la riojana</b> <i>[cebolla, tomate, pimiento rojo]</i> con guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan (1) + yogur natural azucarado (2)		<b>Estofado de patatas con potón y verduras</b> <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> <b>Salmón al horno con guarnición de tomate y maíz (4)(T5)(T6)</b> Agua + pan (1) + manzana					
483,52 kcal, 9,86gr grasas, 13,94gr proteínas, 83,59gr hidratos de carbono		363,06 kcal, 10,11gr grasas, 14,59gr proteínas, 54,36gr hidratos de carbono		588,11 kcal, 23,42gr grasas, 18,62gr proteínas, 49,34gr hidratos de carbono		482,2 kcal, 23,42gr grasas, 18,62gr proteínas, 49,34gr hidratos de carbono		513,5 kcal, 22,08gr grasas, 21,95gr proteínas, 56,27gr hidratos de carbono					
15	MAYO	16	MAYO	17	MAYO	18	MAYO	19	MAYO				
<b>Guiso de arroz caldoso con verduras</b> <i>[tomate, champiñones, cebolla]</i> <b>Tilapia guisada al limón con guarnición de zanahoria, tomate y maíz (4)</b> Agua + pan (1) + manzana		<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz</b> con AOVE* y sal yodada <b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> <i>[patata, cebolla, puerro, zanahoria]</i> Agua + pan integral (1) + pera		<b>Crema de zanahorias</b> <b>Tortilla de patatas con guarnición de lechuga (3)</b> Agua + pan (1) + naranja		<b>Gaspacho (13)</b> <b>Pinchitos de pollo salteados con guarnición de arroz salteado</b> Agua + pan (1) + manzana		<b>Crema de calabaza</b> <b>Caracolas con salsa de tomate y pollo (1)(T3)</b> Agua + pan (1) + pera					
596,1 kcal, 19,67gr grasas, 20,75gr proteínas, 83,23gr hidratos de carbono		423,65 kcal, 15,05gr grasas, 13,63gr proteínas, 59,19gr hidratos de carbono		506,64 kcal, 23,28gr grasas, 16,25gr proteínas, 57,71gr hidratos de carbono		434,64 kcal, 18,83gr grasas, 15,88gr proteínas, 50,28gr hidratos de carbono		512,57 kcal, 11,71gr grasas, 17,96gr proteínas, 82,53gr hidratos de carbono					
1-Gluten	2-Lácteos	3-Huevo	4-Pescado	5-Crustáceos	6-Moluscos	7-Cacahuete	8-Soja	9-Frutos de cáscara	10-Apio	11-Mostaza	12-Sésamo	13-Sulfitos	14-Altramuces
*AOVE: Aceite de oliva virgen extra													



# Menú BASAL Primaria 8º período 2023

24	ABRIL	25	ABRIL	26	ABRIL	27	ABRIL	28	ABRIL				
<b>Crema de zanahorias</b> <b>Guiso de arroz con verduras y pollo</b> <i>[pimiento verde, calabacín, tomate]</i> Agua + pan (1) + manzana		<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz con atún</b> con AOVE* y sal yodada (4) <b>Fideuá (1)(T3)(4)</b> Agua + pan integral (1) + pera		<b>Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras</b> <i>[pimiento rojo, acelga, cebolla]</i> <b>Tortilla francesa con guarnición de lechuga (3)</b> Agua + pan (1) + naranja		<b>Estofado de patatas con verduras</b> <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española</b> <i>[zanahoria, tomate, cebolla, champiñones]</i> Agua + pan (1) + yogur natural azucarado (2)		<b>Espirales con salsa de tomate y atún (1)(T3)(4)</b> <b>Merluza salteada al ajillo con guarnición de zanahoria (4)</b> Agua + pan (1) + manzana					
655,13 kcal, 10,33gr grasas, 16,09gr proteínas, 123,05gr hidratos de carbono		690,67 kcal, 28,71gr grasas, 18,85gr proteínas, 89,58gr hidratos de carbono		709,4 kcal, 34,05gr grasas, 25,32gr proteínas, 74,85gr hidratos de carbono		647,82 kcal, 21,61gr grasas, 26,02gr proteínas, 85,95gr hidratos de carbono		725,61 kcal, 18,51gr grasas, 30,12gr proteínas, 107,76gr hidratos de carbono					
1	MAYO	2	MAYO	3	MAYO	4	MAYO	5	MAYO				
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz</b> con AOVE* y sal yodada <b>Estofado de patatas con verduras</b> <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> Agua + pan (1) + manzana		<b>Crema de siete verduras</b> <i>[patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes]</i> <b>Abadejo al horno en salsa de verduras</b> <i>[calabaza, zanahoria, pimiento rojo]</i> con guarnición de arroz salteado con zanahorias (4) Agua + pan integral (1) + pera		<b>Macarrones con salsa de tomate y orégano (1)(T3)</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria, tomate y maíz (3)</b> Agua + pan (1) + naranja		<b>Salmorejo (1)(13)(T8)</b> <b>Potaje de alubias con patatas y verduras</b> <i>[tomate, cebolla, zanahoria]</i> Agua + pan (1) + manzana		<b>Guiso de arroz caldoso con verduras</b> <i>[tomate, champiñones, cebolla]</i> <b>Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla con guarnición de tomate natural (8)(13)</b> Agua + pan (1) + plátano					
521,93 kcal, 19,08gr grasas, 11,42gr proteínas, 75,31gr hidratos de carbono		695,98 kcal, 23,09gr grasas, 33,19gr proteínas, 90,14gr hidratos de carbono		726,74 kcal, 27,9gr grasas, 24,46gr proteínas, 93,33gr hidratos de carbono		703,9 kcal, 21,5gr grasas, 23,82gr proteínas, 102,47gr hidratos de carbono		891,48 kcal, 30,08gr grasas, 27,45gr proteínas, 126,21gr hidratos de carbono					
8	MAYO	9	MAYO	10	MAYO	11	MAYO	12	MAYO				
<b>Crema de calabaza</b> <b>Coditos salteados con salsa de verduras</b> <i>[tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo]</i> (1)(T3) Agua + pan (1) + manzana		<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda</b> con AOVE* y sal yodada <b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> <i>[tomate, pimiento rojo y verde]</i> Agua + pan integral (1) + pera		<b>Arroz salteado a la cubana</b> <i>[tomate, cebolla]</i> <b>Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria (3)</b> Agua + pan (1) + naranja		<b>Gazpacho (13)</b> <b>Lomo de cerdo a la riojana</b> <i>[cebolla, tomate, pimiento rojo]</i> con guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan (1) + yogur natural azucarado (2)		<b>Estofado de patatas con potón y verduras</b> <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> <b>Salmón al horno con guarnición de tomate y maíz (4)(T5)(T6)</b> Agua + pan (1) + manzana					
563,71 kcal, 10,84gr grasas, 15,55gr proteínas, 99,52gr hidratos de carbono		624,15 kcal, 20,63gr grasas, 23,66gr proteínas, 86,52gr hidratos de carbono		681,43 kcal, 20,29gr grasas, 19,12gr proteínas, 104,26gr hidratos de carbono		608,29 kcal, 30,44gr grasas, 24,9gr proteínas, 58,7gr hidratos de carbono		671,5 kcal, 28,75gr grasas, 29,06gr proteínas, 73,39gr hidratos de carbono					
15	MAYO	16	MAYO	17	MAYO	18	MAYO	19	MAYO				
<b>Guiso de arroz caldoso con verduras</b> <i>[tomate, champiñones, cebolla]</i> <b>Tilapia guisada al limón con guarnición de zanahoria, tomate y maíz (4)</b> Agua + pan (1) + manzana		<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz</b> con AOVE* y sal yodada <b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> <i>[patata, cebolla, puerro, zanahoria]</i> Agua + pan integral (1) + pera		<b>Crema de zanahorias</b> <b>Tortilla de patatas con guarnición de lechuga (3)</b> Agua + pan (1) + naranja		<b>Gazpacho (13)</b> <b>Pinchitos de pollo salteados con guarnición de arroz salteado</b> Agua + pan (1) + manzana		<b>Crema de calabaza</b> <b>Caracolas con salsa de tomate y pollo (1)(T3)</b> Agua + pan (1) + pera					
813,69 kcal, 24,74gr grasas, 29,07gr proteínas, 117,36gr hidratos de carbono		617,42 kcal, 17,02gr grasas, 21,48gr proteínas, 94,51gr hidratos de carbono		533,24 kcal, 23,28gr grasas, 16,8gr proteínas, 63,73gr hidratos de carbono		578,35 kcal, 24,05gr grasas, 22,49gr proteínas, 67,6gr hidratos de carbono		621,97 kcal, 15,01gr grasas, 22,18gr proteínas, 97,92gr hidratos de carbono					
1-Gluten	2-Lácteos	3-Huevo	4-Pescado	5-Crustáceos	6-Moluscos	7-Cacahuete	8-Soja	9-Frutos de cáscara	10-Apio	11-Mostaza	12-Sésamo	13-Sulfitos	14-Altramuces
*AOVE: Aceite de oliva virgen extra													



# Menú BASAL Secundaria 8º período 2023

24	ABRIL	25	ABRIL	26	ABRIL	27	ABRIL	28	ABRIL					
<b>Crema de zanahorias</b> <b>Guiso de arroz con verduras y pollo</b> <i>[pimiento verde, calabacín, tomate]</i> Agua + pan (1) + manzana		<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz con atún</b> con AOVE* y sal yodada (4) <b>Fideuá (1)(T3)(4)</b> Agua + pan integral (1) + pera		<b>Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras</b> <i>[pimiento rojo, acelga, cebolla]</i> <b>Tortilla francesa con guarnición de lechuga (3)</b> Agua + pan (1) + naranja		<b>Estofado de patatas con verduras</b> <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española</b> <i>[zanahoria, tomate, cebolla, champiñones]</i> Agua + pan (1) + yogur natural azucarado (2)		<b>Espirales con salsa de tomate y atún (1)(T3)(4)</b> <b>Merluza salteada al ajillo con guarnición de zanahoria (4)</b> Agua + pan (1) + manzana						
840,64 kcal, 14,22gr grasas, 20,5gr proteínas, 155,97gr hidratos de carbono		925,62 kcal, 37,59gr grasas, 25,32gr proteínas, 122,25gr hidratos de carbono		971,81 kcal, 53,28gr grasas, 34,08gr proteínas, 88,72gr hidratos de carbono		788,22 kcal, 26,44gr grasas, 32,96gr proteínas, 103,04gr hidratos de carbono		856,33 kcal, 21,99gr grasas, 37,1gr proteínas, 125,44gr hidratos de carbono						
1	MAYO	2	MAYO	3	MAYO	4	MAYO	5	MAYO					
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz</b> con AOVE* y sal yodada <b>Estofado de patatas con verduras</b> <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> Agua + pan (1) + manzana		<b>Crema de siete verduras</b> <i>[patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes]</i> <b>Abadejo al horno en salsa de verduras</b> <i>[calabaza, zanahoria, pimiento rojo]</i> con guarnición de arroz salteado con zanahorias (4) Agua + pan integral (1) + pera		<b>Macarrones con salsa de tomate y orégano (1)(T3)</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria, tomate y maíz (3)</b> Agua + pan (1) + naranja		<b>Salmorejo (1)(13)(T8)</b> <b>Potaje de alubias con patatas y verduras</b> <i>[tomate, cebolla, zanahoria]</i> Agua + pan (1) + manzana		<b>Guiso de arroz caldoso con verduras</b> <i>[tomate, champiñones, cebolla]</i> <b>Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla con guarnición de tomate natural (8)(13)</b> Agua + pan (1) + plátano						
685,2 kcal, 27,62gr grasas, 14,87gr proteínas, 93,49 gr hidratos de carbono		988,64 kcal, 33,55gr grasas, 48,46gr proteínas, 125,3gr hidratos de carbono		1071,33 kcal, 43,68gr grasas, 36,26gr proteínas, 131,8gr hidratos de carbono		834,55kcal, 25,71gr grasas, 26,9gr proteínas, 122,54gr hidratos de carbono		1038,92 kcal, 33,51gr grasas, 31,41gr proteínas, 151,14gr hidratos de carbono						
8	MAYO	9	MAYO	10	MAYO	11	MAYO	12	MAYO					
<b>Crema de calabaza</b> <b>Coditos salteados con salsa de verduras</b> <i>[tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo]</i> (1)(T3) Agua + pan (1) + manzana		<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda</b> con AOVE* y sal yodada <b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> <i>[tomate, pimiento rojo y verde]</i> Agua + pan integral (1) + pera		<b>Arroz salteado a la cubana</b> <i>[tomate, cebolla]</i> <b>Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria (3)</b> Agua + pan (1) + naranja		<b>Gazpacho (13)</b> <b>Lomo de cerdo a la riojana</b> <i>[cebolla, tomate, pimiento rojo]</i> con guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan (1) + yogur natural azucarado (2)		<b>Estofado de patatas con potón y verduras</b> <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> <b>Salmón al horno con guarnición de tomate y maíz (4)(T5)(T6)</b> Agua + pan (1) + manzana						
826,12 kcal, 16,67gr grasas, 22,78gr proteínas, 144,16gr hidratos de carbono		707,05 kcal, 21,8gr grasas, 26,54gr proteínas, 102,3gr hidratos de carbono		1018,64 kcal, 33,15gr grasas, 31,55gr proteínas, 146,66gr hidratos de carbono		860,58 kcal, 44,15gr grasas, 33,97gr proteínas, 81,92gr hidratos de carbono		892,74 kcal, 40,93gr grasas, 40,24gr proteínas, 90,09gr hidratos de carbono						
15	MAYO	16	MAYO	17	MAYO	18	MAYO	19	MAYO					
<b>Guiso de arroz caldoso con verduras</b> <i>[tomate, champiñones, cebolla]</i> <b>Tilapia guisada al limón con guarnición de zanahoria, tomate y maíz (4)</b> Agua + pan (1) + manzana		<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz</b> con AOVE* y sal yodada <b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> <i>[patata, cebolla, puerro, zanahoria]</i> Agua + pan integral (1) + pera		<b>Crema de zanahorias</b> <b>Tortilla de patatas con guarnición de lechuga (3)</b> Agua + pan (1) + naranja		<b>Gazpacho (13)</b> <b>Pinchitos de pollo salteados con guarnición de arroz salteado</b> Agua + pan (1) + manzana		<b>Crema de calabaza</b> <b>Caracolas con salsa de tomate y pollo (1)(T3)</b> Agua + pan (1) + pera						
1049,04 kcal, 34,81gr grasas, 38,95gr proteínas, 143,6gr hidratos de carbono		775,93 kcal, 25,66gr grasas, 24,92gr proteínas, 111,98gr hidratos de carbono		931,9 kcal, 42,83gr grasas, 30,27gr proteínas, 105,63gr hidratos de carbono		774,3 kcal, 33,56gr grasas, 30,91gr proteínas, 86,82gr hidratos de carbono		906,37 kcal, 22,35gr grasas, 31,91gr proteínas, 142,1gr hidratos de carbono						
1-Gluten	2-Lácteos	3-Huevo	4-Pescado	5-Crustáceos	6-Moluscos	7-Cacahuete	8-Soja	9-Frutos de cáscara	10-Apio	11-Mostaza	12-Sésamo	13-Sulfitos	14-Altramuces	T: Trazas



# Menú BASAL Bachiller femenino 8º período 2023

24	ABRIL	25	ABRIL	26	ABRIL	27	ABRIL	28	ABRIL				
<p><b>Crema de zanahorias</b> <b>Guiso de arroz con verduras y pollo</b> <i>[pimiento verde, calabacín, tomate]</i> Agua + pan (1) + manzana</p>		<p><b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz con atún</b> con AOVE* y sal yodada (4) <b>Fideuá (1)(T3)(4)</b> Agua + pan integral (1) + pera</p>		<p><b>Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras</b> <i>[pimiento rojo, acelga, cebolla]</i> <b>Tortilla francesa con guarnición de lechuga (3)</b> Agua + pan (1) + naranja</p>		<p><b>Estofado de patatas con verduras</b> <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española</b> <i>[zanahoria, tomate, cebolla, champiñones]</i> Agua + pan (1) + yogur natural azucarado (2)</p>		<p><b>Espirales con salsa de tomate y atún (1)(T3)(4)</b> <b>Merluza salteada al ajillo con guarnición de zanahoria (4)</b> Agua + pan (1) + manzana</p>					
901,5 kcal, 14,98gr grasas, 25,99gr proteínas, 163,96gr hidratos de carbono		925,62 kcal, 37,59gr grasas, 25,32gr proteínas, 122,25gr hidratos de carbono		1119,06 kcal, 59,22gr grasas, 40,3gr proteínas, 105,67gr hidratos de carbono		692,85 kcal, 21,76gr grasas, 27,84gr proteínas, 95,07gr hidratos de carbono		948,76 kcal, 22,93gr grasas, 39,36gr proteínas, 143,77gr hidratos de carbono					
1	MAYO	2	MAYO	3	MAYO	4	MAYO	5	MAYO				
<p><b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz</b> con AOVE* y sal yodada <b>Estofado de patatas con verduras</b> <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> Agua + pan (1) + manzana</p>		<p><b>Crema de siete verduras</b> <i>[patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes]</i> <b>Abadejo al horno en salsa de verduras</b> <i>[calabaza, zanahoria, pimiento rojo]</i> con guarnición de arroz salteado con zanahorias (4) Agua + pan integral (1) + pera</p>		<p><b>Macarrones con salsa de tomate y orégano (1)(T3)</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria, tomate y maíz (3)</b> Agua + pan (1) + naranja</p>		<p><b>Salmorejo (1)(13)(T8)</b> <b>Potaje de alubias con patatas y verduras</b> <i>[tomate, cebolla, zanahoria]</i> Agua + pan (1) + manzana</p>		<p><b>Guiso de arroz caldoso con verduras</b> <i>[tomate, champiñones, cebolla]</i> <b>Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla con guarnición de tomate natural (8)(13)</b> Agua + pan (1) + plátano</p>					
685,2 kcal, 27,62gr grasas, 14,87gr proteínas, 93,49gr hidratos de carbono		988,64 kcal, 33,55gr grasas, 48,46gr proteínas, 125,3gr hidratos de carbono		1071,33 kcal, 43,68gr grasas, 36,26gr proteínas, 131,8gr hidratos de carbono		926,79 kcal, 26,64gr grasas, 33,38gr proteínas, 136,66gr hidratos de carbono		1041,27 kcal, 33,72gr grasas, 31,43gr proteínas, 151,25gr hidratos de carbono					
8	MAYO	9	MAYO	10	MAYO	11	MAYO	12	MAYO				
<p><b>Crema de calabaza</b> <b>Coditos salteados con salsa de verduras</b> <i>[tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo]</i> (1)(T3) Agua + pan (1) + manzana</p>		<p><b>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda</b> con AOVE* y sal yodada <b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> <i>[tomate, pimiento rojo y verde]</i> Agua + pan integral (1) + pera</p>		<p><b>Arroz salteado a la cubana</b> <i>[tomate, cebolla]</i> <b>Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria (3)</b> Agua + pan (1) + naranja</p>		<p><b>Gazpacho (13)</b> <b>Lomo de cerdo a la riojana</b> <i>[cebolla, tomate, pimiento rojo]</i> con guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan (1) + yogur natural azucarado (2)</p>		<p><b>Estofado de patatas con potón y verduras</b> <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> <b>Salmón al horno con guarnición de tomate y maíz (4)(T5)(T6)</b> Agua + pan (1) + manzana</p>					
826,12 kcal, 16,67gr grasas, 22,78gr proteínas, 144,16gr hidratos de carbono		883,97 kcal, 26,95gr grasas, 35,05gr proteínas, 126,03gr hidratos de carbono		1020,1 kcal, 33,2gr grasas, 31,58gr proteínas, 146,87gr hidratos de carbono		860,58 kcal, 44,15gr grasas, 33,97gr proteínas, 81,92gr hidratos de carbono		892,74 kcal, 40,93gr grasas, 40,24gr proteínas, 90,09gr hidratos de carbono					
15	MAYO	16	MAYO	17	MAYO	18	MAYO	19	MAYO				
<p><b>Guiso de arroz caldoso con verduras</b> <i>[tomate, champiñones, cebolla]</i> <b>Tilapia guisada al limón con guarnición de zanahoria, tomate y maíz (4)</b> Agua + pan (1) + manzana</p>		<p><b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz</b> con AOVE* y sal yodada <b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> <i>[patata, cebolla, puerro, zanahoria]</i> Agua + pan integral (1) + pera</p>		<p><b>Crema de zanahorias</b> <b>Tortilla de patatas con guarnición de lechuga (3)</b> Agua + pan (1) + naranja</p>		<p><b>Gazpacho (13)</b> <b>Pinchitos de pollo salteados con guarnición de arroz salteado</b> Agua + pan (1) + manzana</p>		<p><b>Crema de calabaza</b> <b>Caracolas con salsa de tomate y pollo (1)(T3)</b> Agua + pan (1) + pera</p>					
1049,04 kcal, 34,81gr grasas, 38,95gr proteínas, 143,6gr hidratos de carbono		878,15 kcal, 27,41gr grasas, 30,53gr proteínas, 127,6gr hidratos de carbono		931,9 kcal, 42,83gr grasas, 30,28gr proteínas, 105,63gr hidratos de carbono		780,01 kcal, 33,77gr grasas, 30,98gr proteínas, 87,69gr hidratos de carbono		891,97 kcal, 21,99gr grasas, 32,63gr proteínas, 138,68gr hidratos de carbono					
1-Gluten	2-Lácteos	3-Huevo	4-Pescado	5-Crustáceos	6-Moluscos	7-Cacahuete	8-Soja	9-Frutos de cáscara	10-Apio	11-Mostaza	12-Sésamo	13-Sulfitos	14-Altramuces
*AOVE: Aceite de oliva virgen extra T: Trazas													



# Menú BASAL Bachiller masculino 8º período 2023

24	ABRIL	25	ABRIL	26	ABRIL	27	ABRIL	28	ABRIL				
<b>Crema de zanahorias</b> <b>Guiso de arroz con verduras y pollo</b> <i>[pimiento verde, calabacín, tomate]</i> Agua + pan (1) + manzana		<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz con atún</b> con AOVE* y sal yodada (4) <b>Fideuá (1)(T3)(4)</b> Agua + pan integral (1) + pera		<b>Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras</b> <i>[pimiento rojo, acelga, cebolla]</i> <b>Tortilla francesa con guarnición de lechuga (3)</b> Agua + pan (1) + naranja		<b>Estofado de patatas con verduras</b> <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española</b> <i>[zanahoria, tomate, cebolla, champiñones]</i> Agua + pan (1) + yogur natural azucarado (2)		<b>Espirales con salsa de tomate y atún (1)(T3)(4)</b> <b>Merluza salteada al ajillo con guarnición de zanahoria (4)</b> Agua + pan (1) + manzana					
972,85 kcal, 16,27gr grasas, 23,92gr proteínas, 180,66gr hidratos de carbono		1048,43 kcal, 47,92gr grasas, 28,18gr proteínas, 126,92gr hidratos de carbono		1119,06 kcal, 59,22gr grasas, 40,3gr proteínas, 105,67gr hidratos de carbono		788,22 kcal, 26,44gr grasas, 32,96gr proteínas, 103,04gr hidratos de carbono		1102,63 kcal, 27,15gr grasas, 45,74gr proteínas, 165,86gr hidratos de carbono					
1	MAYO	2	MAYO	3	MAYO	4	MAYO	5	MAYO				
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz</b> con AOVE* y sal yodada <b>Estofado de patatas con verduras</b> <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> Agua + pan (1) + manzana		<b>Crema de siete verduras</b> <i>[patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes]</i> <b>Abadejo al horno en salsa de verduras</b> <i>[calabaza, zanahoria, pimiento rojo]</i> con guarnición de arroz salteado con zanahorias (4) Agua + pan integral (1) + pera		<b>Macarrones con salsa de tomate y orégano (1)(T3)</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria, tomate y maíz (3)</b> Agua + pan (1) + naranja		<b>Salmorejo (1)(13)(T8)</b> <b>Potaje de alubias con patatas y verduras</b> <i>[tomate, cebolla, zanahoria]</i> Agua + pan (1) + manzana		<b>Guiso de arroz caldoso con verduras</b> <i>[tomate, champiñones, cebolla]</i> <b>Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla con guarnición de tomate natural (8)(13)</b> Agua + pan (1) + plátano					
685,2 kcal, 27,62gr grasas, 14,87gr proteínas, 93,49gr hidratos de carbono		988,64 kcal, 33,55gr grasas, 48,46gr proteínas, 125,3gr hidratos de carbono		1134,2 kcal, 49,43gr grasas, 36,67gr proteínas, 134,27gr hidratos de carbono		1002,55 kcal, 31,72gr 34,76gr grasas, 142,85gr hidratos de carbono		1289,02 kcal, 43,66gr grasas, 38,56gr proteínas, 183,24gr hidratos de carbono					
8	MAYO	9	MAYO	10	MAYO	11	MAYO	12	MAYO				
<b>Crema de calabaza</b> <b>Coditos salteados con salsa de verduras</b> <i>[tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo]</i> (1)(T3) Agua + pan (1) + manzana		<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda</b> con AOVE* y sal yodada <b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> <i>[tomate, pimiento rojo y verde]</i> Agua + pan integral (1) + pera		<b>Arroz salteado a la cubana</b> <i>[tomate, cebolla]</i> <b>Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria (3)</b> Agua + pan (1) + naranja		<b>Gazpacho (13)</b> <b>Lomo de cerdo a la riojana</b> <i>[cebolla, tomate, pimiento rojo]</i> con guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan (1) + yogur natural azucarado (2)		<b>Estofado de patatas con potón y verduras</b> <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> <b>Salmón al horno con guarnición de tomate y maíz (4)(T5)(T6)</b> Agua + pan (1) + manzana					
970,74 kcal, 19,82gr grasas, 27,25gr proteínas, 168,28gr hidratos de carbono		887,28 kcal, 27,19gr grasas, 35,16gr proteínas, 126,2gr hidratos de carbono		1200,09 kcal, 37,84gr grasas, 34,35gr proteínas, 178,09gr hidratos de carbono		916,99 kcal, 47,41gr grasas, 34,92gr proteínas, 87,72gr hidratos de carbono		1080,96 kcal, 55,33gr grasas, 54,96gr proteínas, 90,09gr hidratos de carbono					
15	MAYO	16	MAYO	17	MAYO	18	MAYO	19	MAYO				
<b>Guiso de arroz caldoso con verduras</b> <i>[tomate, champiñones, cebolla]</i> <b>Tilapia guisada al limón con guarnición de zanahoria, tomate y maíz (4)</b> Agua + pan (1) + manzana		<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz</b> con AOVE* y sal yodada <b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> <i>[patata, cebolla, puerro, zanahoria]</i> Agua + pan integral (1) + pera		<b>Crema de zanahorias</b> <b>Tortilla de patatas con guarnición de lechuga (3)</b> Agua + pan (1) + naranja		<b>Gazpacho (13)</b> <b>Pinchitos de pollo salteados con guarnición de arroz salteado</b> Agua + pan (1) + manzana		<b>Crema de calabaza</b> <b>Caracolas con salsa de tomate y pollo (1)(T3)</b> Agua + pan (1) + pera					
1381,23 kcal, 48,6gr grasas, 53,21gr proteínas, 180,96gr hidratos de carbono		878,15 kcal, 27,41gr grasas, 30,53gr proteínas, 137,6gr hidratos de carbono		931,9 kcal, 42,83gr grasas, 30,27gr proteínas, 105,63gr hidratos de carbono		843,27 kcal, 40,24gr grasas, 34,91gr proteínas, 85,3gr hidratos de carbono		1000,05 kcal, 25,4gr grasas, 35,51gr proteínas, 154,84gr hidratos de carbono					
1-Gluten	2-Lácteos	3-Huevo	4-Pescado	5-Crustáceos	6-Moluscos	7-Cacahuete	8-Soja	9-Frutos de cáscara	10-Apio	11-Mostaza	12-Sésamo	13-Sulfitos	14-Altramuces
*AOVE: Aceite de oliva virgen extra T: Trazas													

