

Menú BASAL 8º período (Abril-Mayo Curso 2023-2024) Infantil Ciclo 2

29 ABRIL	30 ABRIL	1 MAYO FESTIVO	2 MAYO	3 MAYO
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] 1,T3 cocción Agua + pan 1,T8,T11,T12 + plátano	Potaje de alubias estofadas con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Salmón al horno con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Merluza salteada al ajillo con arroz salteado al ajillo 4 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + mandarina	Sopa de arroz con verduras cocción [zanahoria, patata, puerro, cebolla] Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla 8,13 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + naranja	Crema de zanahorias cocción [zanahorias, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + mandarina
501,62 kcal 15,97gr grasas, 13,07gr proteínas, 75,52gr hidratos de carbono	498,4 kcal 19,39gr grasas, 25,05gr proteínas, 55,19gr hidratos de carbono	523,74 kcal 15,5gr grasas, 18,51gr proteínas, 76,41gr hidratos de carbono	457,67 kcal 9,68gr grasas, 16,06gr proteínas, 77,06gr hidratos de carbono	516,01 kcal 25,21gr grasas, 15,95gr proteínas, 56,14gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO
6 MAYO	7 MAYO	8 MAYO	9 MAYO	10 MAYO
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Lentejas estofadas con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimienta rojo y verde, ajo] Agua + pan 1,T8,T11,T12 + mandarina	Crema de calabacín cocción [calabacín, cebolla] Tortilla de patatas horno con guarnición de tomate y maíz crudo 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + pera	Macarrones con salsa de tomate y orégano cocción [tomate, cebolla] 1,T3 Pollo guisado al limón Agua + pan 1,T8,T11,T12 + naranja	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Tilapia al horno a la menier [harina, limón, perejil] 4,1 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + mandarina
405,23 kcal 16,46gr grasas, 14,46gr proteínas, 49,38gr hidratos de carbono	491,03 kcal 22,2gr grasas, 16,95gr proteínas, 56,76gr hidratos de carbono	526,24 kcal 16,87gr grasas, 21,51gr proteínas, 71,21gr hidratos de carbono	538,39 kcal 18,61gr grasas, 14,55gr proteínas, 77,34gr hidratos de carbono	485,66 kcal 18,13gr grasas, 21,51gr proteínas, 58,74gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
13 MAYO	14 MAYO	15 MAYO	16 MAYO	17 MAYO
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Espirales con salsa de tomate y atún [tomate, cebolla] salteado 1,T3,4 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + pera	Crema de calabaza cocción [calabaza, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga y maíz cruda 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + manzana	Potaje de alubias estofadas con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimienta verde] Agua + pan 1,T8,T11,T12 + plátano	Salmorejo crudo [tomate] 1,13,T8 Abadejo al vapor al ajoarriero [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, tomate] 4 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + naranja	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno 3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana
511,55 kcal 16,75gr grasas, 15,54gr proteínas, 73,67gr hidratos de carbono	449,35 kcal 20,2gr grasas, 15,44gr proteínas, 52,49gr hidratos de carbono	467,33 kcal 13,64gr grasas, 20,3gr proteínas, 64,78gr hidratos de carbono	503,58 kcal 24,56gr grasas, 22,91gr proteínas, 48,36gr hidratos de carbono	509,11 kcal 17,43gr grasas, 14,07gr proteínas, 73,14gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
20 MAYO	21 MAYO	22 MAYO	23 MAYO	24 MAYO
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] 1,T3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Tortilla francesa horno con guarnición de tomate y maíz crudo 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + pera	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla] Bacalao guisado en salsa de tomate [tomate, cebolla] 4,T6 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Lomo de cerdo al horno cebollado Agua + pan 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Crema de zanahorias cocción [zanahorias, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + naranja
476,05 kcal 15,87gr grasas, 13,37gr proteínas, 69,23gr hidratos de carbono	441,36 kcal 19,96gr grasas, 17,07gr proteínas, 49,37gr hidratos de carbono	490,57 kcal 9,57gr grasas, 23,98gr proteínas, 75,97gr hidratos de carbono	498,98 kcal 18,12gr grasas, 23,15gr proteínas, 60,29gr hidratos de carbono	546,21 kcal 29,44gr grasas, 15,95gr proteínas, 54,39gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO
ALÉRGENOS: 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 *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra				



hnosGONZÁLEZ
Colectividades

Menú BASAL 8º período (Abril-Mayo Curso 2023-2024) Primaria

29 ABRIL	30 ABRIL	1 MAYO FESTIVO	2 MAYO	3 MAYO
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] 1,T3 cocción Agua + pan 1,T8,T11,T12 + plátano	Potaje de alubias estofadas con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Salmón al horno con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Merluza salteada al ajillo con arroz salteado al ajillo 4 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + mandarina	Sopa de arroz con verduras cocción [zanahoria, patata, puerro, cebolla] Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla 8,13 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + naranja	Crema de zanahorias cocción [zanahorias, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + mandarina
609,04 kcal 17,17gr grasas, 15,27gr proteínas, 97,07gr hidratos de carbono	775,49 kcal 28,47gr grasas, 38,78gr proteínas, 89,57gr hidratos de carbono	679,17 kcal 20,82gr grasas, 24,33gr proteínas, 97,06gr hidratos de carbono	659 kcal 18,89gr grasas, 25,41gr proteínas, 97,13gr hidratos de carbono	618,54 kcal 30,07gr grasas, 19,05gr proteínas, 67,58gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO
6 MAYO	7 MAYO	8 MAYO	9 MAYO	10 MAYO
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Lentejas estofadas con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimienta rojo y verde, ajo] Agua + pan 1,T8,T11,T12 + mandarina	Crema de calabacín cocción [calabacín, cebolla] Tortilla de patatas horno con guarnición de tomate y maíz crudo 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + pera	Macarrones con salsa de tomate y orégano cocción [tomate, cebolla] 1,T3 Pollo guisado al limón Agua + pan 1,T8,T11,T12 + naranja	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Tilapia al horno a la menier [harina, limón, perejil] 4,1 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + mandarina
601,65 kcal 22,1gr grasas, 23,47gr proteínas, 76,1gr hidratos de carbono	600,82 kcal 27,11gr grasas, 20,73gr proteínas, 69,16gr hidratos de carbono	688,5 kcal 23,17gr grasas, 29,62gr proteínas, 89,23gr hidratos de carbono	699,51 kcal 25,79gr grasas, 18,9gr proteínas, 96,9gr hidratos de carbono	654,82 kcal 25,45gr grasas, 28,99gr proteínas, 76,87gr hidratos de carbono
PROP. CENA : VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
13 MAYO	14 MAYO	15 MAYO	16 MAYO	17 MAYO
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Espirales con salsa de tomate y atún [tomate, cebolla] salteado 1,T3,4 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + pera	Crema de calabaza cocción [calabaza, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga y maíz cruda 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + manzana	Potaje de alubias estofadas con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimienta verde] Agua + pan 1,T8,T11,T12 + plátano	Salmorejo crudo [tomate] 1,13,T8 Abadejo al vapor al ajoarriero [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, tomate] 4 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + naranja	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno 3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana
693,78 kcal 21,25gr grasas, 20,73gr proteínas, 103,26gr hidratos de carbono	522,14 kcal 22,93gr grasas, 17,63gr proteínas, 62,22gr hidratos de carbono	786,15 kcal 23,62gr grasas, 33,88gr proteínas, 107,5gr hidratos de carbono	585,91 kcal 27,15gr grasas, 29,75gr proteínas, 56,34gr hidratos de carbono	655,59 kcal 24,02gr grasas, 18,18gr proteínas, 90,6gr hidratos de carbono
PROP. CENA : VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
20 MAYO	21 MAYO	22 MAYO	23 MAYO	24 MAYO
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] 1,T3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Tortilla francesa horno con guarnición de tomate y maíz crudo 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + pera	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla] Bacalao guisado en salsa de tomate [tomate, cebolla] 4,T6 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Lomo de cerdo al horno cebollado Agua + pan 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Crema de zanahorias cocción [zanahorias, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + naranja
574,24 kcal 18,46gr grasas, 15,35gr proteínas, 85,72gr hidratos de carbono	675,79 kcal 29,08gr grasas, 26,92gr proteínas, 77,09gr hidratos de carbono	698,69 kcal 13,98gr grasas, 33,13gr proteínas, 108,31gr hidratos de carbono	600,89 kcal 22,37gr grasas, 28,67gr proteínas, 70,49gr hidratos de carbono	640,3 kcal 33,69gr grasas, 18,97gr proteínas, 65,24gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO
ALÉRGENOS: 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 *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra				



HNOS GONZÁLEZ
Colectividades

Menú BASAL 8º período (Abril-Mayo Curso 2023-2024) Secundaria

29 ABRIL	30 ABRIL	1 MAYO FESTIVO	2 MAYO	3 MAYO
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] 1,T3 cocción Agua + pan 1,T8,T11,T12 + plátano	Potaje de alubias estofadas con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Salmón al horno con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Merluza salteada al ajillo con arroz salteado al ajillo 4 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + mandarina	Sopa de arroz con verduras cocción [zanahoria, patata, puerro, cebolla] Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla 8,13 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + naranja	Crema de zanahorias cocción [zanahorias, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + mandarina
910,73 kcal 27,46gr grasas, 22,88gr proteínas, 141,19gr hidratos de carbono	926,34 kcal 35,03gr grasas, 45,61gr proteínas, 105,6gr hidratos de carbono	835,04 kcal 24,86gr grasas, 32,57gr proteínas, 118,43gr hidratos de carbono	822,87 kcal 20,42gr grasas, 30,24gr proteínas, 130,13gr hidratos de carbono	879,91 kcal 43,17gr grasas, 28,39gr proteínas, 94,03gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO
6 MAYO	7 MAYO	8 MAYO	9 MAYO	10 MAYO
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Lentejas estofadas con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimienta rojo y verde, ajo] Agua + pan 1,T8,T11,T12 + mandarina	Crema de calabacín cocción [calabacín, cebolla] Tortilla de patatas horno con guarnición de tomate y maíz crudo 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + pera	Macarrones con salsa de tomate y orégano cocción [tomate, cebolla] 1,T3 Pollo guisado al limón Agua + pan 1,T8,T11,T12 + naranja	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Tilapia al horno a la menier [harina, limón, perejil] 4,1 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + mandarina
743,47 kcal 29,29gr grasas, 26,84gr proteínas, 92,07gr hidratos de carbono	907,96 kcal 41,54gr grasas, 31,15gr proteínas, 103,43gr hidratos de carbono	915,46 kcal 28,43gr grasas, 40,79gr proteínas, 122,48gr hidratos de carbono	924 kcal 33,62gr grasas, 25,43gr proteínas, 128,54gr hidratos de carbono	859,82 kcal 35,06gr grasas, 39,82gr proteínas, 95,73gr hidratos de carbono
PROP. CENA : VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
13 MAYO	14 MAYO	15 MAYO	16 MAYO	17 MAYO
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Espirales con salsa de tomate y atún [tomate, cebolla] salteado 1,T3,4 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + pera	Crema de calabaza cocción [calabaza, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga y maíz cruda 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + manzana	Potaje de alubias estofadas con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimienta verde] Agua + pan 1,T8,T11,T12 + plátano	Salmorejo crudo [tomate] 1,13,T8 Abadejo al vapor al ajoarriero [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, tomate] 4 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + naranja	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno 3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana
822,9 kcal 25,96gr grasas, 24,23gr proteínas, 121,36gr hidratos de carbono	831,08 kcal 37,5gr grasas, 28,23gr proteínas, 96,5gr hidratos de carbono	928,67 kcal 26,53gr grasas, 40,76gr proteínas, 129,36gr hidratos de carbono	840,29 kcal 38,78gr grasas, 43,93gr proteínas, 79,9gr hidratos de carbono	878,61 kcal 31,8gr grasas, 24,68gr proteínas, 122,03gr hidratos de carbono
PROP. CENA : VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
20 MAYO	21 MAYO	22 MAYO	23 MAYO	24 MAYO
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] 1,T3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Tortilla francesa horno con guarnición de tomate y maíz crudo 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + pera	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla] Bacalao guisado en salsa de tomate [tomate, cebolla] 4,T6 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Lomo de cerdo al horno cebollado Agua + pan 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Crema de zanahorias cocción [zanahorias, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + naranja
782,67 kcal 24,84gr grasas, 21,12gr proteínas, 117,4gr hidratos de carbono	838,41 kcal 37,94gr grasas, 32,34gr proteínas, 93,08gr hidratos de carbono	861,94 kcal 17,62gr grasas, 46,44gr proteínas, 127,34gr hidratos de carbono	685,51 kcal 25,32gr grasas, 33,79gr proteínas, 79,93gr hidratos de carbono	934,98 kcal 50,75gr grasas, 28,46gr proteínas, 91,09gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO
ALÉRGENOS: 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 *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra				



hnosGONZÁLEZ
Colectividades

Menú BASAL 8º período (Abril-Mayo Curso 2023-2024) Bachiller femenino

29 ABRIL	30 ABRIL	1 MAYO FESTIVO	2 MAYO	3 MAYO
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] 1,T3 cocción Agua + pan 1,T8,T11,T12 + plátano	Potaje de alubias estofadas con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Salmón al horno con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Merluza salteada al ajillo con arroz salteado al ajillo 4 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + mandarina	Sopa de arroz con verduras cocción [zanahoria, patata, puerro, cebolla] Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla 8,13 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + naranja	Crema de zanahorias cocción [zanahorias, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + mandarina
910,73 kcal 27,46gr grasas, 22,88gr proteínas, 141,19gr hidratos de carbono	1011,13 kcal 35,46gr grasas, 51,95gr proteínas, 119,12gr hidratos de carbono	835,04 kcal 24,86gr grasas, 32,57gr proteínas, 118,43gr hidratos de carbono	822,87 kcal 20,42gr grasas, 30,24gr proteínas, 130,13gr hidratos de carbono	882,26 kcal 43,37gr grasas, 28,42gr proteínas, 94,13gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO
6 MAYO	7 MAYO	8 MAYO	9 MAYO	10 MAYO
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Lentejas estofadas con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimienta rojo y verde, ajo] Agua + pan 1,T8,T11,T12 + mandarina	Crema de calabacín cocción [calabacín, cebolla] Tortilla de patatas horno con guarnición de tomate y maíz crudo 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + pera	Macarrones con salsa de tomate y orégano cocción [tomate, cebolla] 1,T3 Pollo guisado al limón Agua + pan 1,T8,T11,T12 + naranja	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Tilapia al horno a la menier [harina, limón, perejil] 4,1 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + mandarina
911,89 kcal 34,94gr grasas, 35,3gr proteínas, 112,48gr hidratos de carbono	907,96 kcal 41,54gr grasas, 31,15gr proteínas, 103,43gr hidratos de carbono	846,13 kcal 25,36gr grasas, 34,63gr proteínas, 118,31gr hidratos de carbono	925,46 kcal 33,68gr grasas, 25,45gr proteínas, 128,75gr hidratos de carbono	859,82 kcal 35,06gr grasas, 39,82gr proteínas, 95,73gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
13 MAYO	14 MAYO	15 MAYO	16 MAYO	17 MAYO
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Espirales con salsa de tomate y atún [tomate, cebolla] salteado 1,T3,4 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + pera	Crema de calabaza cocción [calabaza, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga y maíz cruda 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + manzana	Potaje de alubias estofadas con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimienta verde] Agua + pan 1,T8,T11,T12 + plátano	Salmorejo crudo [tomate] 1,13,T8 Abadejo al vapor al ajoarriero [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, tomate] 4 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + naranja	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno 3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana
847,87 kcal 27,31gr grasas, 24,91gr proteínas, 123,86gr hidratos de carbono	831,08 kcal 37,5gr grasas, 28,23gr proteínas, 96,5gr hidratos de carbono	960,48 kcal 24,34gr grasas, 42,64gr proteínas, 140,14gr hidratos de carbono	840,29 kcal 38,78gr grasas, 43,93gr proteínas, 79,9gr hidratos de carbono	878,61 kcal 31,8gr grasas, 24,68gr proteínas, 122,03gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
20 MAYO	21 MAYO	22 MAYO	23 MAYO	24 MAYO
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] 1,T3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Tortilla francesa horno con guarnición de tomate y maíz crudo 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + pera	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla] Bacalao guisado en salsa de tomate [tomate, cebolla] 4,T6 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Lomo de cerdo al horno cebollado Agua + pan 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Crema de zanahorias cocción [zanahorias, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + naranja
794,67 kcal 25,9gr grasas, 21,37gr proteínas, 117,77gr hidratos de carbono	981,94 kcal 41,81gr grasas, 38,81gr proteínas, 113,38gr hidratos de carbono	874,1 kcal 17,85gr grasas, 46,65gr proteínas, 129,62gr hidratos de carbono	685,51 kcal 25,32gr grasas, 33,79gr proteínas, 79,93gr hidratos de carbono	934,98 kcal 50,75gr grasas, 28,46gr proteínas, 91,09gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO
ALÉRGENOS: 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 *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra				



hnosGONZÁLEZ
Colectividades

Menú BASAL 8º período (Abril-Mayo Curso 2023-2024) Bachiller masculino

29 ABRIL	30 ABRIL	1 MAYO FESTIVO	2 MAYO	3 MAYO
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] 1,T3 cocción Agua + pan 1,T8,T11,T12 + plátano	Potaje de alubias estofadas con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Salmón al horno con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Merluza salteada al ajillo con arroz salteado al ajillo 4 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + mandarina	Sopa de arroz con verduras cocción [zanahoria, patata, puerro, cebolla] Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla 8,13 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + naranja	Crema de zanahorias cocción [zanahorias, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + mandarina
977,36 kcal 33,56gr grasas, 23,89gr proteínas, 143,25gr hidratos de carbono	1011,13 kcal 35,46gr grasas, 51,95gr proteínas, 119,12gr hidratos de carbono	1018,84 kcal 31,35gr grasas, 36,15gr proteínas, 145,74gr hidratos de carbono	894,43 kcal 25,37gr grasas, 34,56gr proteínas, 132,58gr hidratos de carbono	980 kcal 49,2gr grasas, 29,9gr proteínas, 103,95gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO
6 MAYO	7 MAYO	8 MAYO	9 MAYO	10 MAYO
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Lentejas estofadas con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimienta rojo y verde, ajo] Agua + pan 1,T8,T11,T12 + mandarina	Crema de calabacín cocción [calabacín, cebolla] Tortilla de patatas horno con guarnición de tomate y maíz crudo 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + pera	Macarrones con salsa de tomate y orégano cocción [tomate, cebolla] 1,T3 Pollo guisado al limón Agua + pan 1,T8,T11,T12 + naranja	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Tilapia al horno a la menier [harina, limón, perejil] 4,1 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + mandarina
1062,89 kcal 43,88gr grasas, 40,53gr proteínas, 124,77gr hidratos de carbono	907,96 kcal 41,54gr grasas, 31,15gr proteínas, 103,43gr hidratos de carbono	915,46 kcal 28,43gr grasas, 40,79gr proteínas, 122,48gr hidratos de carbono	1105,45 kcal 38,32gr grasas, 28,22gr proteínas, 159,97gr hidratos de carbono	859,82 kcal 35,06gr grasas, 39,82gr proteínas, 95,73gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
13 MAYO	14 MAYO	15 MAYO	16 MAYO	17 MAYO
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Espirales con salsa de tomate y atún [tomate, cebolla] salteado 1,T3,4 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + pera	Crema de calabaza cocción [calabaza, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga y maíz cruda 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + manzana	Potaje de alubias estofadas con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimienta verde] Agua + pan 1,T8,T11,T12 + plátano	Salmorejo crudo [tomate] 1,13,T8 Abadejo al vapor al ajoarriero [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, tomate] 4 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + naranja	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno 3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana
987,3 kcal 30,78gr grasas, 29,65gr proteínas, 145,66gr hidratos de carbono	831,08 kcal 37,5gr grasas, 28,23gr proteínas, 96,5gr hidratos de carbono	1034,77 kcal 29,35gr grasas, 47,1gr proteínas, 142,88gr hidratos de carbono	1226,99 kcal 72,41gr grasas, 47,74gr proteínas, 97,97gr hidratos de carbono	1055,67 kcal 36,32gr grasas, 27,41gr proteínas, 152,83gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
20 MAYO	21 MAYO	22 MAYO	23 MAYO	24 MAYO
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] 1,T3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Tortilla francesa horno con guarnición de tomate y maíz crudo 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + pera	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla] Bacalao guisado en salsa de tomate [tomate, cebolla] 4,T6 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Lomo de cerdo al horno cebollado Agua + pan 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Crema de zanahorias cocción [zanahorias, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + naranja
945,29 kcal 29,58gr grasas, 25,97gr proteínas, 142,07gr hidratos de carbono	981,94 kcal 41,81gr grasas, 38,81gr proteínas, 113,38gr hidratos de carbono	1031,77 kcal 20,85gr grasas, 49,45gr proteínas, 158,97gr hidratos de carbono	908,24 kcal 37,42gr grasas, 45,77gr proteínas, 96,22gr hidratos de carbono	1009,26 kcal 54,55gr grasas, 29,66gr proteínas, 99,86gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO
ALÉRGENOS: 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 *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra				



hnos GONZÁLEZ
Colectividades