

Menú BASAL 9º período (May-Jun Curso 2023-2024) Infantil Ciclo 2

27 MAYO	28 MAYO	29 MAYO	30 MAYO	31 MAYO
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] 1,T3 Agua + pan 1,T8,T11 + nectarina	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla 8,13 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + manzana	Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, tomate, zanahoria] Merluza salteada al ajillo con guarnición de tomate natural crudo 4 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Crema de zanahorias cocción [zanahoria, cebolla] Tortilla de patatas horno 3 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Salmón al horno con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + pera
465,17 kcal 15,81gr grasas, 13,47gr proteínas, 66,65gr hidratos de carbono	510,6 kcal 15,76gr grasas, 15,3gr proteínas, 77,4gr hidratos de carbono	427,27 kcal 14,25gr grasas, 20,65gr proteínas, 53,44gr hidratos de carbono	561,87 kcal 22,83gr grasas, 15,24gr proteínas, 72,04gr hidratos de carbono	502,75 kcal 20,48gr grasas, 21,75gr proteínas, 57,08gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
3 JUNIO	4 JUNIO	5 JUNIO	6 JUNIO	7 JUNIO
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Macarrones con salsa de tomate y orégano [tomate, cebolla] cocción 1,T3 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento rojo y verde] Tortilla francesa horno 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + mandarina	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Tilapia al horno a la menier [AOVE, harina, limón, perejil] 4,1 Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Salmorejo crudo 1,13,T8 Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Arroz tres delicias salteado [zanahoria, cebolla, guisantes, huevo] 3 Pinchitos de pollo salteados con guarnición de tomate y maíz crudo Agua + pan 1,T8,T11 + manzana
478,78 kcal 15,94gr grasas, 12,57gr proteínas, 70,5gr hidratos de carbono	402,23 kcal 15,12gr grasas, 18,26gr proteínas, 48,83gr hidratos de carbono	489,66 kcal 18,13gr grasas, 21,19gr proteínas, 60,02gr hidratos de carbono	529,52 kcal 22,24gr grasas, 18,6gr proteínas, 65,26gr hidratos de carbono	541,24 kcal 16,3gr grasas, 19,94gr proteínas, 77,91gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO
10 JUNIO	11 JUNIO	12 JUNIO	13 JUNIO	14 JUNIO
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Espirales con salsa de tomate y atún [tomate, cebolla] cocción 1,4,T3 Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, tomate, zanahoria] Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + manzana	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, champiñones] con guarnición de zanahoria crudo 1,8,13 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno 3 Agua + pan 1,T8,T11 + nectarina	Crema de calabaza cocción [calabaza, cebolla] Bacalao guisado en salsa de tomate [tomate, cebolla] con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano
511,55 kcal 16,75gr grasas, 15,54gr proteínas, 73,67gr hidratos de carbono	477,96 kcal 14,2gr grasas, 19,46gr proteínas, 70,17gr hidratos de carbono	499,28 kcal 15,13gr grasas, 18,18gr proteínas, 71,59gr hidratos de carbono	501,11 kcal 16,02gr grasas, 14,39gr proteínas, 73,74gr hidratos de carbono	451 kcal 14,2gr grasas, 24,07gr proteínas, 55,97gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO
17 JUNIO	18 JUNIO	19 JUNIO	20 JUNIO	21 JUNIO
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] cocción 1,T3 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga y remolacha crudo 4 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + pera	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla] Abadejo al vapor al ajorrero [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] 4 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Crema de zanahorias cocción [zanahoria, cebolla] Tortilla de patatas horno 3 Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Lomo de cerdo al horno encebollado con guarnición de tomate y maíz crudo Agua + pan 1,T8,T11 + naranja
467,7 kcal 15,88gr grasas, 13,54gr proteínas, 66,9gr hidratos de carbono	387,07 kcal 12,71gr grasas, 18,7gr proteínas, 50,52gr hidratos de carbono	504,81 kcal 10,83gr grasas, 22,93gr proteínas, 78,27gr hidratos de carbono	565,87 kcal 22,83gr grasas, 14,92gr proteínas, 73,32gr hidratos de carbono	500,6 kcal 20,6gr grasas, 20,75gr proteínas, 57,55gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO
ALÉRGICOS: 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 9º período (May-Jun Curso 2023-2024) Primaria

27 MAYO	28 MAYO	29 MAYO	30 MAYO	31 MAYO
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] 1,T3 Agua + pan 1,T8,T11 + nectarina	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla 8,13 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + manzana	Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, tomate, zanahoria] Merluza salteada al ajillo con guarnición de tomate natural crudo 4 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Crema de zanahorias cocción [zanahoria, cebolla] Tortilla de patatas horno 3 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Salmón al horno con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + pera
540,46 kcal 16,86gr grasas, 15,85gr proteínas, 80,49gr hidratos de carbono	729 kcal 26,19gr grasas, 24,23gr proteínas, 99,37gr hidratos de carbono	677,13 kcal 21,91gr grasas, 32,8gr proteínas, 85,85gr hidratos de carbono	713,17 kcal 29,15gr grasas, 19,28gr proteínas, 90,84gr hidratos de carbono	649,85 kcal 25,78gr grasas, 28,93gr proteínas, 74,33gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
3 JUNIO	4 JUNIO	5 JUNIO	6 JUNIO	7 JUNIO
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Macarrones con salsa de tomate y orégano [tomate, cebolla] cocción 1,T3 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento rojo y verde] Tortilla francesa horno 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + mandarina	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Tilapia al horno a la menier [AOVE, harina, limón, perejil] 4,1 Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Salmorejo crudo 1,13,T8 Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Arroz tres delicias salteado [zanahoria, cebolla, guisantes, huevo] 3 Pinchitos de pollo salteados con guarnición de tomate y maíz crudo Agua + pan 1,T8,T11 + manzana
560,58 kcal 16,96gr grasas, 14,18gr proteínas, 86,72gr hidratos de carbono	598,66 kcal 20,77gr grasas, 27,28gr proteínas, 75,55gr hidratos de carbono	662,32 kcal 25,45gr grasas, 28,39gr proteínas, 79,27gr hidratos de carbono	614,57 kcal 26,9gr grasas, 21,3gr proteínas, 73,7gr hidratos de carbono	667,92 kcal 20,28gr grasas, 26,73gr proteínas, 93,59gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO
10 JUNIO	11 JUNIO	12 JUNIO	13 JUNIO	14 JUNIO
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Espirales con salsa de tomate y atún [tomate, cebolla] cocción 1,4,T3 Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, tomate, zanahoria] Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + manzana	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, champiñones] con guarnición de zanahoria crudo 1,8,13 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno 3 Agua + pan 1,T8,T11 + nectarina	Crema de calabaza cocción [calabaza, cebolla] Bacalao guisado en salsa de tomate [tomate, cebolla] con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano
693,78 kcal 21,25gr grasas, 20,73gr proteínas, 103,26gr hidratos de carbono	734,45 kcal 21,04gr grasas, 29,65gr proteínas, 108,33gr hidratos de carbono	691,62 kcal 21,39gr grasas, 25,75gr proteínas, 97,5gr hidratos de carbono	583,29 kcal 17,42gr grasas, 16,17gr proteínas, 89,1gr hidratos de carbono	563,49 kcal 16,5gr grasas, 31,66gr proteínas, 70,98gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO
17 JUNIO	18 JUNIO	19 JUNIO	20 JUNIO	21 JUNIO
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] cocción 1,T3 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga y remolacha crudo 4 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + pera	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla] Abadejo al vapor al ajorrero [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] 4 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Crema de zanahorias cocción [zanahoria, cebolla] Tortilla de patatas horno 3 Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Lomo de cerdo al horno encebollado con guarnición de tomate y maíz crudo Agua + pan 1,T8,T11 + naranja
558,82 kcal 18,46gr grasas, 15,82gr proteínas, 81,3gr hidratos de carbono	596,1 kcal 18,87gr grasas, 28,68gr proteínas, 78,34gr hidratos de carbono	718,47 kcal 15,74gr grasas, 31,61gr proteínas, 111,56gr hidratos de carbono	720,67 kcal 29,15gr grasas, 18,68gr proteínas, 93,24gr hidratos de carbono	629,11 kcal 24,85gr grasas, 26,82gr proteínas, 73,77gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO
ALÉRGICOS: 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 9º período (May-Jun Curso 2023-2024) Secundaria

27 MAYO	28 MAYO	29 MAYO	30 MAYO	31 MAYO
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] 1,T3 Agua + pan 1,T8,T11 + nectarina	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla 8,13 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + manzana	Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, tomate, zanahoria] Merluza salteada al ajillo con guarnición de tomate natural crudo 4 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Crema de zanahorias cocción [zanahoria, cebolla] Tortilla de patatas horno 3 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Salmón al horno con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + pera
752,67 kcal 26,02gr grasas, 21,61gr proteínas, 107,04gr hidratos de carbono	905,79 kcal 29,88gr grasas, 28,51gr proteínas, 131,31gr hidratos de carbono	814,88 kcal 27,29gr grasas, 40,63gr proteínas, 100,28gr hidratos de carbono	995,7 kcal 40,44gr grasas, 27,38gr proteínas, 126,89gr hidratos de carbono	798,2 kcal 32,34gr grasas, 35,81gr proteínas, 89,66gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
3 JUNIO	4 JUNIO	5 JUNIO	6 JUNIO	7 JUNIO
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Macarrones con salsa de tomate y orégano [tomate, cebolla] cocción 1,T3 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento rojo y verde] Tortilla francesa horno 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + mandarina	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Tilapia al horno a la menier [AOVE, harina, limón, perejil] 4,1 Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Salmorejo crudo 1,13,T8 Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Arroz tres delicias salteado [zanahoria, cebolla, guisantes, huevo] 3 Pinchitos de pollo salteados con guarnición de tomate y maíz crudo Agua + pan 1,T8,T11 + manzana
800,98 kcal 26,2gr grasas, 20,09gr proteínas, 119,85gr hidratos de carbono	777,69 kcal 30,01gr grasas, 35,07gr proteínas, 92,15gr hidratos de carbono	869,82 kcal 35,06gr grasas, 39,02gr proteínas, 98,93gr hidratos de carbono	824,12 kcal 35,87gr grasas, 29,40gr proteínas, 98,89gr hidratos de carbono	934,51 kcal 29,19gr grasas, 37,16gr proteínas, 129,41gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO
10 JUNIO	11 JUNIO	12 JUNIO	13 JUNIO	14 JUNIO
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Espirales con salsa de tomate y atún [tomate, cebolla] cocción 1,4,T3 Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, tomate, zanahoria] Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + manzana	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, champiñones] con guarnición de zanahoria crudo 1,8,13 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno 3 Agua + pan 1,T8,T11 + nectarina	Crema de calabaza cocción [calabaza, cebolla] Bacalao guisado en salsa de tomate [tomate, cebolla] con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano
822,9 kcal 25,96gr grasas, 24,23gr proteínas, 121,36gr hidratos de carbono	926,59 kcal 27,83gr grasas, 36,98gr proteínas, 135,41gr hidratos de carbono	852,49 kcal 26,28gr grasas, 33,12gr proteínas, 119,1gr hidratos de carbono	838,31 kcal 28,96gr grasas, 25,06gr proteínas, 117,53gr hidratos de carbono	866,97 kcal 26,62gr grasas, 48,11gr proteínas, 107,09gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO
17 JUNIO	18 JUNIO	19 JUNIO	20 JUNIO	21 JUNIO
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] cocción 1,T3 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga y remolacha crudo 4 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + pera	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla] Abadejo al vapor al ajorrero [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] 4 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Crema de zanahorias cocción [zanahoria, cebolla] Tortilla de patatas horno 3 Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Lomo de cerdo al horno encebollado con guarnición de tomate y maíz crudo Agua + pan 1,T8,T11 + naranja
807,24 kcal 25,83gr grasas, 23,1gr proteínas, 119,05gr hidratos de carbono	732,28 kcal 23,9gr grasas, 36,33gr proteínas, 94,07gr hidratos de carbono	892,17 kcal 20,27gr grasas, 44,28gr proteínas, 132,22gr hidratos de carbono	1005,7 kcal 40,44gr grasas, 26,58gr proteínas, 130,09gr hidratos de carbono	770,82 kcal 31,18gr grasas, 32,72gr proteínas, 89,09gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO
ALÉRGICOS: 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 9º período (May-Jun Curso 2023-2024) Bachiller femenino

27 MAYO	28 MAYO	29 MAYO	30 MAYO	31 MAYO
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] 1,T3 Agua + pan 1,T8,T11 + nectarina	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla 8,13 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + manzana	Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, tomate, zanahoria] Merluza salteada al ajillo con guarnición de tomate natural crudo 4 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Crema de zanahorias cocción [zanahoria, cebolla] Tortilla de patatas horno 3 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Salmón al horno con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + pera
752,67 kcal 26,02gr grasas, 21,61gr proteínas, 107,04gr hidratos de carbono	905,79 kcal 29,88gr grasas, 28,51gr proteínas, 131,31gr hidratos de carbono	902,01 kcal 27,91gr grasas, 47gr proteínas, 113,91gr hidratos de carbono	995,7 kcal 40,44gr grasas, 27,38gr proteínas, 126,89gr hidratos de carbono	798,2 kcal 32,34gr grasas, 35,81gr proteínas, 89,66gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
3 JUNIO	4 JUNIO	5 JUNIO	6 JUNIO	7 JUNIO
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Macarrones con salsa de tomate y orégano [tomate, cebolla] cocción 1,T3 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento rojo y verde] Tortilla francesa horno 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + mandarina	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Tilapia al horno a la menier [AOVE, harina, limón, perejil] 4,1 Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Salmorejo crudo 1,13,T8 Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Arroz tres delicias salteado [zanahoria, cebolla, guisantes, huevo] 3 Pinchitos de pollo salteados con guarnición de tomate y maíz crudo Agua + pan 1,T8,T11 + manzana
800,98 kcal 26,2gr grasas, 20,09gr proteínas, 119,85gr hidratos de carbono	946,12 kcal 35,66gr grasas, 43,53gr proteínas, 112,57gr hidratos de carbono	869,82 kcal 35,06gr grasas, 39,02gr proteínas, 98,93gr hidratos de carbono	824,12 kcal 35,87gr grasas, 29,40gr proteínas, 98,89gr hidratos de carbono	947,86 kcal 29,48gr grasas, 37,46gr proteínas, 131,77gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO
10 JUNIO	11 JUNIO	12 JUNIO	13 JUNIO	14 JUNIO
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Espirales con salsa de tomate y atún [tomate, cebolla] cocción 1,4,T3 Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, tomate, zanahoria] Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + manzana	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, champiñones] con guarnición de zanahoria crudo 1,8,13 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno 3 Agua + pan 1,T8,T11 + nectarina	Crema de calabaza cocción [calabaza, cebolla] Bacalao guisado en salsa de tomate [tomate, cebolla] con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano
847,87 kcal 27,31gr grasas, 24,91gr proteínas, 123,86gr hidratos de carbono	1011,38 kcal 28,25gr grasas, 43,33gr proteínas, 148,93gr hidratos de carbono	758,59 kcal 21,66gr grasas, 28,02gr proteínas, 111,34gr hidratos de carbono	838,31 kcal 28,96gr grasas, 25,06gr proteínas, 117,53gr hidratos de carbono	866,97 kcal 26,62gr grasas, 48,11gr proteínas, 107,09gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO
17 JUNIO	18 JUNIO	19 JUNIO	20 JUNIO	21 JUNIO
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] cocción 1,T3 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga y remolacha crudo 4 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + pera	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla] Abadejo al vapor al ajorrero [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] 4 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Crema de zanahorias cocción [zanahoria, cebolla] Tortilla de patatas horno 3 Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Lomo de cerdo al horno encebollado con guarnición de tomate y maíz crudo Agua + pan 1,T8,T11 + naranja
819,24 kcal 26,9gr grasas, 23,35gr proteínas, 119,42gr hidratos de carbono	875,81 kcal 27,77gr grasas, 42,8gr proteínas, 114,36gr hidratos de carbono	904,33 kcal 20,5gr grasas, 44,49gr proteínas, 134,5gr hidratos de carbono	1005,7 kcal 40,44gr grasas, 26,58gr proteínas, 130,09gr hidratos de carbono	770,82 kcal 31,18gr grasas, 32,72gr proteínas, 89,09gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO
ALÉRGICOS: 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 9º período (May-Jun Curso 2023-2024) Bachiller masculino

27 MAYO	28 MAYO	29 MAYO	30 MAYO	31 MAYO
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] 1,T3</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + nectarina</p>	<p>Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla]</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla 8,13</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + manzana</p>	<p>Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, tomate, zanahoria]</p> <p>Merluza salteada al ajillo con guarnición de tomate natural crudo 4</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + naranja</p>	<p>Crema de zanahorias cocción [zanahoria, cebolla]</p> <p>Tortilla de patatas horno 3</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]</p> <p>Salmón al horno con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,T5,T6</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + pera</p>
963,91 kcal 35,27gr grasas, 27,08gr proteínas, 133,21gr hidratos de carbono	1154,41 kcal 39,36gr grasas, 35,56gr proteínas, 164,57gr hidratos de carbono	925,47 kcal 29,94gr grasas, 47,27gr proteínas, 114,96gr hidratos de carbono	1069,98 kcal 44,24gr grasas, 28,58gr proteínas, 135,65gr hidratos de carbono	908,8 kcal 36,51gr grasas, 38,41gr proteínas, 105,05gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
3 JUNIO	4 JUNIO	5 JUNIO	6 JUNIO	7 JUNIO
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Macarrones con salsa de tomate y orégano [tomate, cebolla] cocción 1,T3</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + manzana</p>	<p>Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento rojo y verde]</p> <p>Tortilla francesa horno 3</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + mandarina</p>	<p>Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6</p> <p>Tilapia al horno a la menier [AOVE, harina, limón, perejil] 4,1</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + pera</p>	<p>Salmorejo crudo 1,13,T8</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2</p>	<p>Arroz tres delicias salteado [zanahoria, cebolla, guisantes, huevo] 3</p> <p>Pinchitos de pollo salteados con guarnición de tomate y maíz crudo</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + manzana</p>
867,61 kcal 32,31gr grasas, 21,09gr proteínas, 121,9gr hidratos de carbono	1030,49 kcal 38,49gr grasas, 47,76gr proteínas, 122,79gr hidratos de carbono	869,82 kcal 35,06gr grasas, 39,02gr proteínas, 98,93gr hidratos de carbono	937,55 kcal 42,28gr grasas, 31,85gr proteínas, 110,45gr hidratos de carbono	1081,43 kcal 32,32gr grasas, 40,48gr proteínas, 155,43gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO
10 JUNIO	11 JUNIO	12 JUNIO	13 JUNIO	14 JUNIO
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Espirales con salsa de tomate y atún [tomate, cebolla] cocción 1,4,T3</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + pera</p>	<p>Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, tomate, zanahoria]</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + manzana</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]</p> <p>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, champiñones] con guarnición de zanahoria crudo 1,8,13</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + naranja</p>	<p>Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla]</p> <p>Tortilla francesa horno 3</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + nectarina</p>	<p>Crema de calabaza cocción [calabaza, cebolla]</p> <p>Bacalao guisado en salsa de tomate [tomate, cebolla] con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,T6</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + plátano</p>
987,3 kcal 30,78gr grasas, 29,65gr proteínas, 145,66gr hidratos de carbono	1011,38 kcal 28,25gr grasas, 43,33gr proteínas, 148,93gr hidratos de carbono	967,48 kcal 30,63gr grasas, 35,8gr proteínas, 135,12gr hidratos de carbono	1015,37 kcal 33,48gr grasas, 27,78gr proteínas, 148,33gr hidratos de carbono	866,97 kcal 26,62gr grasas, 48,11gr proteínas, 107,09gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO
17 JUNIO	18 JUNIO	19 JUNIO	20 JUNIO	21 JUNIO
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] cocción 1,T3</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina</p>	<p>Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción</p> <p>Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga y remolacha crudo 4</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + pera</p>	<p>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla]</p> <p>Abadejo al vapor al ajorrero [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] 4</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + manzana</p>	<p>Crema de zanahorias cocción [zanahoria, cebolla]</p> <p>Tortilla de patatas horno 3</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + pera</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]</p> <p>Lomo de cerdo al horno encebollado con guarnición de tomate y maíz crudo</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + naranja</p>
825,24 kcal 27,43gr grasas, 23,47gr proteínas, 119,61gr hidratos de carbono	890,88 kcal 28,85gr grasas, 43,09gr proteínas, 115,51gr hidratos de carbono	1062 kcal 23,5gr grasas, 47,29gr proteínas, 163,85gr hidratos de carbono	1079,98 kcal 44,24gr grasas, 27,78gr proteínas, 138,85gr hidratos de carbono	993,55 kcal 43,28gr grasas, 44,7gr proteínas, 105,38gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO
<p>ALÉRGICOS: 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</p> <p>*FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra</p>				



hnosGONZÁLEZ
Colectividades