



## Menú BASAL 1º período (Sep-Oct Curso 2023-2024)

9 SEPTIEMBRE	10 SEPTIEMBRE	11 SEPTIEMBRE	12 SEPTIEMBRE	13 SEPTIEMBRE
	<b>Puchero de garbanzos con verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <i>cocción</i> <b>Tortilla de patatas <i>horno</i> con lechuga y maíz <i>crudo</i> 3</b> Agua + pan integral 1,8,11,12 + pera	<b>Lentejas estofadas con pollo <i>guisado</i></b> [patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo] <b>Merluza a la menier</b> [harina de trigo, aove, limón, perejil] <i>horno</i> con arroz <i>salteado</i> 4,1 Agua + pan 1,8,11 + ciruela	<b>Ensalada de pasta</b> [zanahoria, lechuga, maíz, atún] <i>cocción</i> 1,13,18,111,4 <b>Tortilla francesa <i>horno</i> con zanahorias <i>crudo</i> 3</b> Agua + pan 1,8,11 + manzana	<b>Arroz <i>salteado</i> con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>Lomo de cerdo al ajillo <i>plancha</i></b> Agua + pan 1,8,11 + nectarina
	491,55 kcal 22,36 gr grasas 15,374 gr proteínas 55,058 gr hidratos de carbono	522,438 kcal 21,102 gr grasas 20,29 gr proteínas 61,694 gr hidratos de carbono	475,6532 kcal 17,3602 gr grasas 14,9622 gr proteínas 63,635 gr hidratos de carbono	482,41 kcal 17,78 gr grasas 11,79 gr proteínas 63,81 gr hidratos de carbono
	PROPUESTA CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
16 SEPTIEMBRE	17 SEPTIEMBRE	18 SEPTIEMBRE	19 SEPTIEMBRE	20 SEPTIEMBRE
<b>Ensalada cuatro estaciones</b> [lechuga, zanahoria, col lombarda] <i>crudo</i> 13 <b>Bacalao en salsa con patatas</b> [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde y ajo] <i>horno</i> 4,T6 Agua + pan 1,8,11 + plátano	<b>Potaje de garbanzos con verduras</b> [pimiento rojo, acelga, cebolla] <i>guisado</i> <b>Pavo a la jardinera</b> [zanahoria, guisante, cebolla, pimiento rojo y verde] <i>guisado</i> Agua + pan integral 1,8,11,12 + pera	<b>Estofado de patatas con merluza y pota</b> [berenjena, zanahoria, tomate] 4,6 <i>guisado</i> <b>Carne con tomate</b> [tomate, cebolla] <i>guisado</i> Agua + pan 1,8,11 + ciruela	<b>Ensalada de pasta con pollo</b> [zanahoria, lechuga, maíz, atún] <i>cocción</i> 1,13,18,111 <b>Tortilla de patatas <i>horno</i> con lechuga <i>crudo</i> 3</b> Agua + pan 1,8,11 + manzana	<b>Guiso de arroz con magro de cerdo</b> [berenjena, cebolla, tomate] <b>Merluza a la menier</b> [harina de trigo, aove, limón, perejil] <i>horno</i> 4,1 Agua + pan 1,8,11 + nectarina
458,2952 kcal 27,467 gr grasas 18,128 gr proteínas 34,386 gr hidratos de carbono	496,605 kcal 20,925 gr grasas 25,11 gr proteínas 51,12 gr hidratos de carbono	462,254 kcal 20,696 gr grasas 21,84 gr proteínas 46,358 gr hidratos de carbono	501,9616 kcal 23,2976 gr grasas 12,664 gr proteínas 58,5488 gr hidratos de carbono	439,81 kcal 14,28 gr grasas 14,01 gr proteínas 62,67 gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
23 SEPTIEMBRE	24 SEPTIEMBRE	25 SEPTIEMBRE	26 SEPTIEMBRE	27 SEPTIEMBRE
<b>Ensalada cuatro estaciones</b> [lechuga, zanahoria, col lombarda] <i>crudo</i> 13 <b>Caracolas con salsa boloñesa</b> [cerdo, tomate, cebolla] <i>cocción</i> 1,13,18,111 Agua + pan 1,8,11 + plátano	<b>Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras</b> [pimiento rojo, acelga, cebolla] <i>guisado</i> <b>Merluza <i>salteada</i> al ajillo con patatas <i>horno</i> 4</b> Agua + pan integral 1,8,11,12 + pera	<b>Crema hortelana de verduras</b> [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] <i>cocción</i> <b>Tortilla de patatas <i>horno</i> con tomate natural <i>crudo</i> 3,13</b> Agua + pan 1,8,11 + manzana	<b>Arroz <i>salteado</i> con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>Abadejo al <i>vapor</i> al ajorrriero</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] 4 Agua + pan 1,8,11 + yogur natural azucarado 2	<b>Estofado de patatas con potón y verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] 6 <i>guisado</i> <b>Magro de cerdo <i>salteado</i> en salsa con lechuga <i>crudo</i></b> [calabacín, calabaza, champiñón] 13 Agua + pan 1,8,11 + nectarina
482,66 kcal 13,53gr grasas, 14,09gr proteínas, 75,11gr hidratos de carbono	471,28 kcal 15,8gr grasas, 20,5gr proteínas, 62,3gr hidratos de carbono	603,58 kcal 22,61gr grasas, 17,12gr proteínas, 80,76gr hidratos de carbono	560,35 kcal 10,59gr grasas, 26,63gr proteínas, 88,74gr hidratos de carbono	496,47 kcal 21,31gr grasas, 21,31gr proteínas, 54,5gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO
30 SEPTIEMBRE				
<b>Ensalada campestre</b> [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <i>crudo</i> 13 <b>Lentejas estofadas con pollo y verduras <i>guisado</i></b> [patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo] Agua + pan 1,8,11 + plátano				
397,6 kcal 11,25gr grasas, 15,85gr proteínas, 57,42gr hidratos de carbono				
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA				





# Menú BASAL 1º período (Sep-Oct Curso 2023-2024)

	1 OCTUBRE	2 OCTUBRE	3 OCTUBRE	4 OCTUBRE
	<b>Salmorejo</b> <i>crudo</i> <b>1,13,T8</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín</b> <i>plancha con lechuga y remolacha</i> <b>crudo 3</b> Agua + pan integral <b>1,8,11,12</b> + pera	<b>Coditos</b> <i>salteados</i> con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] <b>1,T3,T8,T11</b> <b>Pinchitos de pollo a la plancha con patatas</b> <i>horno</i> Agua + pan <b>1,8,11</b> + ciruela	<b>Crema de calabacín</b> [calabacín, cebolla] <i>cocción</i> <b>Tortilla de patatas</b> <i>horno</i> con zanahorias <b>crudo 3</b> Agua + pan <b>1,8,11</b> + manzana	<b>Arroz tres delicias</b> <i>salteado</i> [guisante, cebolla, zanahoria, huevo] <b>3</b> <b>Bocaditos de atún</b> <i>guisados</i> en salsa de tomate [tomate, cebolla] <b>4,T8</b> Agua + pan <b>1,8,11</b> + nectarina
	589,98 kcal 31,02gr grasas, 16,03gr proteínas, 65gr hidratos de carbono	483,64 kcal 9,1gr grasas, 21,74gr proteínas, 77,29gr hidratos de carbono	517,28 kcal 18,23gr grasas, 15,9gr proteínas, 70,51gr hidratos de carbono	551,62 kcal 17,18gr grasas, 22,1gr proteínas, 77,08gr hidratos de carbono
	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
7 OCTUBRE	8 OCTUBRE	9 OCTUBRE	10 OCTUBRE	11 OCTUBRE
<b>Ensalada cuatro estaciones</b> [lechuga, zanahoria, col lombarda] <i>crudo</i> <b>13</b> <b>Guiso de arroz con pavo y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, ajo] Agua + pan <b>1,8,11</b> + plátano	<b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <i>cocción</i> <b>Salchichas de pollo</b> <i>guisadas</i> en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimiento verde] <b>13</b> Agua + pan integral <b>1,8,11,12</b> + pera	<b>Crema de calabaza</b> [calabaza, cebolla] <i>cocción</i> <b>Tortilla de patatas y calabacín</b> <i>plancha con lechuga</i> <b>crudo 3,13</b> Agua + pan <b>1,8,11</b> + manzana	<b>Macarrones con salsa de tomate y orégano</b> <i>salteado</i> <b>1,T3,T8,T11</b> <b>Abadejo al vapor al ajoarriero</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] <b>4</b> Agua + pan <b>1,8,11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b>	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín tomate] <i>guisado</i> <b>Tortilla francesa</b> <i>horno</i> con tomate natural <b>crudo 3,13</b> Agua + pan <b>1,8,11</b> + nectarina
563,22 kcal 18,65gr grasas, 14,25gr proteínas, 83,5gr hidratos de carbono	388,91 kcal 12,69gr grasas, 17,76gr proteínas, 51,56gr hidratos de carbono	506,6 kcal 22,2gr grasas, 14,92gr proteínas, 62,98gr hidratos de carbono	539,65 kcal 13,98gr grasas, 28,9gr proteínas, 73,97gr hidratos de carbono	480,71 kcal 20,77gr grasas, 16,38gr proteínas, 56,54gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO
14 OCTUBRE	15 OCTUBRE	16 OCTUBRE	17 OCTUBRE	18 OCTUBRE
<b>Ensalada campestre</b> [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <i>crudo</i> <b>13</b> <b>Potaje de alubias con patatas y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, ajo] <i>guisado</i> Agua + pan <b>1,8,11</b> + manzana	<b>Crema de zanahorias</b> [zanahorias, cebolla] <i>cocción</i> <b>Bacalao</b> <i>guisado</i> en salsa de tomate [tomate, cebolla] <b>4,T6</b> Agua + pan integral <b>1,8,11,12</b> + pera	<b>Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón</b> [tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo] <b>4,6</b> <b>Tortilla francesa</b> <i>horno</i> con zanahoria <b>crudo 3</b> Agua + pan <b>1,8,11</b> + ciruela	<b>Espirales con salsa de tomate y atún</b> [tomate, cebolla] <i>salteado</i> <b>1,T3,T8,T11,4</b> <b>Albóndigas de pollo</b> <i>guisadas</i> en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] <b>1,8,13</b> Agua + pan <b>1,8,11</b> + manzana	<b>Crema de calabacín</b> [calabacín, cebolla] <i>cocción</i> <b>Tilapia al horno a la menier</b> [harina de trigo, aove, limón, perejil] <i>horno con lechuga y cebolla</i> <b>crudo 4,1</b> Agua + pan <b>1,8,11</b> + nectarina
371,86 kcal 9,66gr grasas, 13,91gr proteínas, 56,59gr hidratos de carbono	434,5 kcal 15,28gr grasas, 22,8gr proteínas, 52,35gr hidratos de carbono	532,88 kcal 17,15gr grasas, 16,26gr proteínas, 77,61gr hidratos de carbono	554,49 kcal 13,9gr grasas, 21,49gr proteínas, 84,36gr hidratos de carbono	483,97 kcal 22,12gr grasas, 21,27gr proteínas, 49,92gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: ARROZ + HUEVO + LÁCTEO
<b>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</b>				

