

Menú BASAL 1º período (Sep-Oct Curso 2025-2026) Infantil Ciclo 2

15 SEPTIEMBRE	16 SEPTIEMBRE	17 SEPTIEMBRE	18 SEPTIEMBRE	19 SEPTIEMBRE
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,3,2 hornada Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO 448,06 kcal 20,94gr grasas, 14,66gr proteínas, 49,42gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Tortilla francesa hornada con guarnición de zanahoria cruda 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA 495,93 kcal 30,24gr grasas, 15,06gr proteínas, 39,75gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA cocción 1,73,T8,T11 Pinchitos de pollo a la plancha con guarnición de arroz salteado Agua + pan 1,78,T11 + mandarina ECOLÓGICA 464,96 kcal 10,89gr grasas, 19,23gr proteínas, 71gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2 541 kcal 18,69gr grasas, 18,58gr proteínas, 72,96gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Merluza al horno en salsa verde con guarnición de tomate natural crudo 4,1,13 Agua + pan 1,78,T11 + naranja ECOLÓGICA 410,87 kcal 15,16gr grasas, 16,55gr proteínas, 51,17gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
22 SEPTIEMBRE ¡Comienza el otoño!	23 SEPTIEMBRE	24 SEPTIEMBRE	25 SEPTIEMBRE	26 SEPTIEMBRE
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO 380 kcal 15,32gr grasas, 12,52gr proteínas, 47,23gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla] 4,6 Magro de cerdo salteado en salsa [calabacín, calabaza, champiñones] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA 460,44 kcal 13,33gr grasas, 18,05gr proteínas, 65,32gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Bacalao al horno en salsa de verduras [calabacín, zanahoria, cebolla] con guarnición de arroz salteado al ajillo 4,T6 Agua + pan 1,78,T11 + mandarina ECOLÓGICA 485,13 kcal 21,63gr grasas, 19,92gr proteínas, 52,03gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,73,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] guisado Tortilla de patatas hornada con guarnición de remolacha y cebolla crudo 3 Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA 523,47 kcal 16,55gr grasas, 18,77gr proteínas, 73,89gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga crudo 4 Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO 437,9 kcal 18,58gr grasas, 14,56gr proteínas, 52,16gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
29 SEPTIEMBRE	30 SEPTIEMBRE	1 OCTUBRE	2 OCTUBRE	3 OCTUBRE
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Guiso de arroz con verduras y pollo [pimiento verde, calabacín, tomate] Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO 447,74 kcal 9,89gr grasas, 11,74gr proteínas, 76,22gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	Caracolas con salsa boloñesa [tomate, cebolla, cerdo] 1,73,T8,T11 cocción Salmón al horno con guarnición de patatas al horno 4,T5,T6 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA 494,6 kcal 13,72gr grasas, 23,68gr proteínas, 66,86gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de arroz salteado 3 Agua + pan 1,78,T11 + mandarina ECOLÓGICA 497,36 kcal 22,04gr grasas, 17,65gr proteínas, 56,27gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Pavo al limón hornado con guarnición de zanahoria cruda Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2 465,18 kcal 23,6gr grasas, 18,01gr proteínas, 44,34gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Tilapia al horno a la menier con guarnición de tomate natural crudo 4,1,13 Agua + pan 1,78,T11 + naranja ECOLÓGICA 485,94 kcal 22,22gr grasas, 20,01gr proteínas, 51gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
6 OCTUBRE	7 OCTUBRE	8 OCTUBRE	9 OCTUBRE	10 OCTUBRE
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,3,2 hornada Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO 456,24 kcal 22,52gr grasas, 14,73gr proteínas, 47,93gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	Fideuá 1,73,T8,T11,4 guisado Atún guisado en salsa de tomate 4 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA 498,89 kcal 16,49gr grasas, 24,22gr proteínas, 57,74gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Tortilla de patatas hornada con guarnición de lechuga crudo 3 Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO 493,23 kcal 23,55gr grasas, 14,15gr proteínas, 55,48gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada con guarnición de patatas panaderas al horno 13 Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA 472,84 kcal 19,14gr grasas, 20,05gr proteínas, 54,23gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	Arroz salteado con salsa de tomate Tortilla francesa hornada con guarnición de remolacha y cebolla crudo 3 Agua + pan 1,78,T11 + mandarina ECOLÓGICA 530,01 kcal 18,13gr grasas, 14,56gr proteínas, 75,94gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + 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				

Menú BASAL 1º período (Sep-Oct Curso 2025-2026) Primaria

15 SEPTIEMBRE	16 SEPTIEMBRE	17 SEPTIEMBRE	18 SEPTIEMBRE	19 SEPTIEMBRE
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,3,2 hornada Agua + pan 1,7,8,T11 + plátano ECOLÓGICO 531,79 kcal 23,21gr grasas, 16,64gr proteínas, 63,02gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Tortilla francesa hornada con guarnición de zanahoria cruda 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,7,8,T11,T12 + pera ECOLÓGICA 681,6 kcal 37,07gr grasas, 21,35gr proteínas, 64,11gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA cocción 1,7,3,T,8,T11 Pinchitos de pollo a la plancha con guarnición de arroz salteado Agua + pan 1,7,8,T11 + mandarina ECOLÓGICA 668,75 kcal 16,05gr grasas, 28,44gr proteínas, 100,5gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Agua + pan 1,7,8,T11 + yogur natural azucarado 2 647,48 kcal 24,56gr grasas, 21,39gr proteínas, 83,46gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Merluza al horno en salsa verde con guarnición de tomate natural crudo 4,1,13 Agua + pan 1,7,8,T11 + naranja ECOLÓGICA 588,11 kcal 24,27gr grasas, 22,57gr proteínas, 68,81gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
22 SEPTIEMBRE ¡Comienza el otoño!	23 SEPTIEMBRE	24 SEPTIEMBRE	25 SEPTIEMBRE	26 SEPTIEMBRE
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan 1,7,8,T11 + plátano ECOLÓGICO 596,11 kcal 23,05gr grasas, 20,24gr proteínas, 75,7gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla] 4,6 Magro de cerdo salteado en salsa [calabacín, calabaza, champiñones] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,7,8,T11,T12 + pera ECOLÓGICA 601,48 kcal 18,91gr grasas, 25,61gr proteínas, 80,23gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Bacalao al horno en salsa de verduras [calabacín, zanahoria, cebolla] con guarnición de arroz salteado al ajillo 4,T6 Agua + pan 1,7,8,T11 + mandarina ECOLÓGICA 669,03 kcal 31,51gr grasas, 28,19gr proteínas, 67,4gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,7,3,T,8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] guisado Tortilla de patatas hornada con guarnición de remolacha y cebolla crudo 3 Agua + pan 1,7,8,T11 + manzana ECOLÓGICA 616,65 kcal 18,06gr grasas, 20,85gr proteínas, 91,6gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga crudo 4 Agua + pan 1,7,8,T11 + plátano ECOLÓGICO 575,54 kcal 22,62gr grasas, 19,73gr proteínas, 71,88gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
29 SEPTIEMBRE	30 SEPTIEMBRE	1 OCTUBRE	2 OCTUBRE	3 OCTUBRE
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Guiso de arroz con verduras y pollo [pimiento verde, calabacín, tomate] Agua + pan 1,7,8,T11 + plátano ECOLÓGICO 618,39 kcal 11,91gr grasas, 15,59gr proteínas, 109,72gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	Caracolas con salsa boloñesa [tomate, cebolla, cerdo] 1,7,3,T,8,T11 cocción Salmón al horno con guarnición de patatas al horno 4,T5,T6 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,7,8,T11,T12 + pera ECOLÓGICA 656,22 kcal 19,08gr grasas, 31,58gr proteínas, 86,84gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de arroz salteado 3 Agua + pan 1,7,8,T11 + mandarina ECOLÓGICA 774,78 kcal 33,69gr grasas, 26,91gr proteínas, 89,68gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Pavo al limón hornado con guarnición de zanahoria cruda Agua + pan 1,7,8,T11 + yogur natural azucarado 2 578,42 kcal 29,94gr grasas, 24,62gr proteínas, 51,67gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Tilapia al horno a la menier con guarnición de tomate natural crudo 4,1,13 Agua + pan 1,7,8,T11 + naranja ECOLÓGICA 658,09 kcal 30,15gr grasas, 27,52gr proteínas, 68,57gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
6 OCTUBRE	7 OCTUBRE	8 OCTUBRE	9 OCTUBRE	10 OCTUBRE
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,3,2 hornada Agua + pan 1,7,8,T11 + plátano ECOLÓGICO 539,97 kcal 24,79gr grasas, 16,71gr proteínas, 61,53gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	Fideuá 1,7,3,T,8,T11,4 guisado Atún guisado en salsa de tomate 4 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,7,8,T11,T12 + pera ECOLÓGICA 646,54 kcal 21,78gr grasas, 32,18gr proteínas, 72,81gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Tortilla de patatas hornada con guarnición de lechuga crudo 3 Agua + pan 1,7,8,T11 + plátano ECOLÓGICO 581,35 kcal 25,2gr grasas, 15,56gr proteínas, 72,13gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada con guarnición de patatas panaderas al horno 13 Agua + pan 1,7,8,T11 + manzana ECOLÓGICA 791,21 kcal 32,64gr grasas, 33,93gr proteínas, 89,01gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	Arroz salteado con salsa de tomate Tortilla francesa hornada con guarnición de remolacha y cebolla crudo 3 Agua + pan 1,7,8,T11 + mandarina ECOLÓGICA 609,05 kcal 18,92gr grasas, 16,2gr proteínas, 92,14gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + 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				

Menú BASAL 1º período (Sep-Oct Curso 2025-2026) Secundaria

15 SEPTIEMBRE	16 SEPTIEMBRE	17 SEPTIEMBRE	18 SEPTIEMBRE	19 SEPTIEMBRE
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,3,2 hornada Agua + pan 1,18,T11 + plátano ECOLÓGICO 717,06 kcal 29,54gr grasas, 23,06gr proteínas, 88,14gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Tortilla francesa hornada con guarnición de zanahoria cruda 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,18,T11,T12 + pera ECOLÓGICA 989,57 kcal 55,72gr grasas, 31,56gr proteínas, 87,22gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA cocción 1,13,T8,T11 Pinchitos de pollo a la plancha con guarnición de arroz salteado Agua + pan 1,18,T11 + mandarina ECOLÓGICA 849,32 kcal 19,2gr grasas, 38,48gr proteínas, 127,81gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Agua + pan 1,18,T11 + yogur natural azucarado 2 935,45 kcal 32,92gr grasas, 32,81gr proteínas, 124,4gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Merluza al horno en salsa verde con guarnición de tomate natural crudo 4,1,13 Agua + pan 1,18,T11 + naranja ECOLÓGICA 808,37 kcal 33,16gr grasas, 32,24gr proteínas, 93,72gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
22 SEPTIEMBRE ¡Comienza el otoño!	23 SEPTIEMBRE	24 SEPTIEMBRE	25 SEPTIEMBRE	26 SEPTIEMBRE
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan 1,18,T11 + plátano ECOLÓGICO 755,32 kcal 28,55gr grasas, 25,48gr proteínas, 97,44gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla] 4,6 Magro de cerdo salteado en salsa [calabacín, calabaza, champiñones] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,18,T11,T12 + pera ECOLÓGICA 880,24 kcal 26,29gr grasas, 37,44gr proteínas, 119,45gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Bacalao al horno en salsa de verduras [calabacín, zanahoria, cebolla] con guarnición de arroz salteado al ajillo 4,T6 Agua + pan 1,18,T11 + mandarina ECOLÓGICA 938,45 kcal 41,51gr grasas, 40,54gr proteínas, 99,34gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,13,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] guisado Tortilla de patatas hornada con guarnición de remolacha y cebolla crudo 3 Agua + pan 1,18,T11 + manzana ECOLÓGICA 984,28 kcal 30,97gr grasas, 35,87gr proteínas, 138,51gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga crudo 4 Agua + pan 1,18,T11 + plátano ECOLÓGICO 779,55 kcal 32,46gr grasas, 28,81gr proteínas, 91,3gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
29 SEPTIEMBRE	30 SEPTIEMBRE	1 OCTUBRE	2 OCTUBRE	3 OCTUBRE
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Guiso de arroz con verduras y pollo [pimiento verde, calabacín, tomate] Agua + pan 1,18,T11 + plátano ECOLÓGICO 780,88 kcal 16,31gr grasas, 20,99gr proteínas, 134,48gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	Caracolas con salsa boloñesa [tomate, cebolla, cerdo] 1,13,T8,T11 cocción Salmón al horno con guarnición de patatas al horno 4,T5,T6 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,18,T11,T12 + pera ECOLÓGICA 895,9 kcal 24,2gr grasas, 42,45gr proteínas, 122,25gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de arroz salteado 3 Agua + pan 1,18,T11 + mandarina ECOLÓGICA 984,76 kcal 42,31gr grasas, 36,08gr proteínas, 113,17gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Pavo al limón hornado con guarnición de zanahoria cruda Agua + pan 1,18,T11 + yogur natural azucarado 2 825,18 kcal 40,02gr grasas, 34,82gr proteínas, 80,05gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Tilapia al horno a la menier con guarnición de tomate natural crudo 4,1,13 Agua + pan 1,18,T11 + naranja ECOLÓGICA 912,85 kcal 41,88gr grasas, 39,67gr proteínas, 93,45gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
6 OCTUBRE	7 OCTUBRE	8 OCTUBRE	9 OCTUBRE	10 OCTUBRE
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,3,2 hornada Agua + pan 1,18,T11 + plátano ECOLÓGICO 734 kcal 32,4gr grasas, 23,28gr proteínas, 85,86gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	Fideuá 1,13,T8,T11,4 guisado Atún guisado en salsa de tomate 4 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,18,T11,T12 + pera ECOLÓGICA 924,4 kcal 29,92gr grasas, 43,9gr proteínas, 108,83gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Tortilla de patatas hornada con guarnición de lechuga crudo 3 Agua + pan 1,18,T11 + plátano ECOLÓGICO 947,57 kcal 43,18gr grasas, 28,73gr proteínas, 109,48gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada con guarnición de patatas panaderas al horno 13 Agua + pan 1,18,T11 + manzana ECOLÓGICA 965,69 kcal 38,34gr grasas, 42,44gr proteínas, 110,93gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	Arroz salteado con salsa de tomate Tortilla francesa hornada con guarnición de remolacha y cebolla crudo 3 Agua + pan 1,18,T11 + mandarina ECOLÓGICA 975,74 kcal 35,31gr grasas, 28,2gr proteínas, 134,02gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + 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				