

Menú BASAL 4º período (Dic-Enero Curso 2024-2025) Infantil Ciclo 2

16 DICIEMBRE	17 DICIEMBRE	18 DICIEMBRE	19 DICIEMBRE	20 DICIEMBRE
Ensalada cuatro estaciones con atún [lechuga, zanahoria, col lombarda] crudo 4,13 Puchero de garbanzos con pollo, patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Agua + pan blanco 1,8,T11 + plátano	Guiso de arroz con pavo y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, ajo] Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga y maíz crudo 3 Agua + pan integral 1,8,T11,T12 + mandarina	Estofado de patatas con verduras y merluza [pimiento verde, zanahoria, tomate] 4 Bacalao guisado a la roña [tomate, pimiento rojo y verde, cebolla] 4,T6 Agua + pan blanco 1,8,T11 + pera	Crema hortelana de verduras [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan blanco 1,8,T11 + manzana	MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Caracolas gratinadas con queso cocción 1,T3,T8,T11,2 Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada con guarnición de patatas fritas 13 Agua + pan blanco 1,8,T11 + naranja
403,1 kcal 17,7gr grasas, 15,71gr proteínas, 44,64gr hidratos de carbono	537,45 kcal 21,15gr grasas, 16,82gr proteínas, 67,79gr hidratos de carbono	419,83 kcal 15,92gr grasas, 22,78gr proteínas, 44,97gr hidratos de carbono	489,87 kcal 19,21gr grasas, 14,8gr proteínas, 65,05gr hidratos de carbono	521,64 kcal 19,55gr grasas, 19,63gr proteínas, 65,74gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERD. COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA
6 ENERO	7 ENERO	8 ENERO	9 ENERO	10 ENERO
Ensalada campestre [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] crudo 13 Estofado de patatas con verduras y pollo [pimiento verde, zanahoria, tomate] Agua + pan blanco 1,8,T11 + plátano	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Abadejo al horno en salsa de puerros 4 Agua + pan integral 1,8,T11,T12 + mandarina	Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Tortilla de patatas horno con guarnición de lechuga y remolacha crudo 3 Agua + pan blanco 1,8,T11 + pera	Crema de calabacín [calabacín, patata, cebolla] cocción Salmón al horno con guarnición de patatas panaderas al horno 4,T5,T6 Agua + pan blanco 1,8,T11 + manzana	Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] cocción 1,T3,T8,T11 Pavo al limón horno con guarnición de zanahoria crudo Agua + pan blanco 1,8,T11 + naranja
395,49 kcal 16,4gr grasas, 10,49gr proteínas, 50,6gr hidratos de carbono	470,9 kcal 10,29gr grasas, 22,41gr proteínas, 70,54gr hidratos de carbono	508,17 kcal 20,56gr grasas, 17,48gr proteínas, 61,27gr hidratos de carbono	449,33 kcal 18,84gr grasas, 20,13gr proteínas, 48,96gr hidratos de carbono	457,94 kcal 14,4gr grasas, 19,08gr proteínas, 61,88gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERD. COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA
13 ENERO	14 ENERO	15 ENERO	16 ENERO	17 ENERO
Ensalada cuatro estaciones con atún [lechuga, zanahoria, col lombarda] crudo 4,13 Lentejas estofadas con verduras y pollo [patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo] Agua + pan blanco 1,8,T11 + plátano	Macarrones con salsa de tomate y orégano [tomate, cebolla] cocción 1,T3,T8,T11 Bacalao encebollado guisado 4,T6,1 Agua + pan integral 1,8,T11,T12 + mandarina	Crema de zanahorias [zanahoria, patata, cebolla] cocción Merluza al horno en salsa verde con guarnición de tomate natural crudo 4,1,13 Agua + pan blanco 1,8,T11 + pera	Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga y maíz crudo 3 Agua + pan blanco 1,8,T11 + yogur natural azucarado 2	Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla] Pinchitos de pollo salteados con guarnición de arroz salteado Agua + pan blanco 1,8,T11 + naranja
419,69 kcal 18,61gr grasas, 15,97gr proteínas, 46,36gr hidratos de carbono	448,51 kcal 10,16gr grasas, 22,12gr proteínas, 64,99gr hidratos de carbono	449,16 kcal 20,67gr grasas, 14,32gr proteínas, 50,76gr hidratos de carbono	556,23 kcal 17,92gr grasas, 16,41gr proteínas, 80,17gr hidratos de carbono	444,68 kcal 15,73gr grasas, 20,11gr proteínas, 54,74gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA
20 ENERO	21 ENERO	22 ENERO	23 ENERO	24 ENERO
Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, cebolla y maíz crudo 13 Caracolas con salsa boloñesa de pollo [tomate, cebolla, pollo] cocción 1,T3,T8,T11 Agua + pan blanco 1,8,T11 + plátano	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga crudo 3,13 Agua + pan integral 1,8,T11,T12 + mandarina	Crema de calabaza [calabaza, patata, cebolla] cocción Lomo de cerdo adobado a la plancha con guarnición de arroz salteado al ajillo Agua + pan blanco 1,8,T11 + pera	Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, ajo] 4,6 Bocaditos de atún guisados con salsa de tomate 4,T8 Agua + pan blanco 1,8,T11 + yogur natural azucarado 2	Estofado de patatas con verduras y pollo [pimiento verde, zanahoria, tomate] Tortilla francesa horno con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan blanco 1,8,T11 + naranja
414,61 kcal 8,82gr grasas, 12,83gr proteínas, 69,49gr hidratos de carbono	476,18 kcal 21,41gr grasas, 16,67gr proteínas, 54,37gr hidratos de carbono	517,49 kcal 22,36gr grasas, 16,91gr proteínas, 61,32gr hidratos de carbono	549,67 kcal 18,98gr grasas, 22,06gr proteínas, 71,78gr hidratos de carbono	446,48 kcal 21,63gr grasas, 14,87gr proteínas, 46,95gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERD. COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA
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 4º período (Dic-Enero Curso 2024-2025) Primaria

16 DICIEMBRE	17 DICIEMBRE	18 DICIEMBRE	19 DICIEMBRE	20 DICIEMBRE
Ensalada cuatro estaciones con atún [lechuga, zanahoria, col lombarda] crudo 4,13 Puchero de garbanzos con pollo, patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Agua + pan blanco 1,8,T11 + plátano	Guiso de arroz con pavo y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, ajo] Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga y maíz crudo 3 Agua + pan integral 1,8,T11,T12 + mandarina	Estofado de patatas con verduras y merluza [pimiento verde, zanahoria, tomate] 4 Bacalao guisado a la roña [tomate, pimiento rojo y verde, cebolla] 4,T6 Agua + pan blanco 1,8,T11 + pera	Crema hortelana de verduras [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan blanco 1,8,T11 + manzana	MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Caracolas gratinadas con queso cocción 1,T3,T8,T11,2 Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada con guarnición de patatas fritas 13 Agua + pan blanco 1,8,T11 + naranja
625,58 kcal 23,11gr grasas, 25,79gr proteínas, 77,34gr hidratos de carbono	623,51 kcal 22,65gr grasas, 19,04gr proteínas, 83,38gr hidratos de carbono	576,74 kcal 21,74gr grasas, 31,55gr proteínas, 61,81gr hidratos de carbono	625,11 kcal 22,88gr grasas, 18,49gr proteínas, 86,92gr hidratos de carbono	716,76 kcal 27,82gr grasas, 27,84gr proteínas, 87,49gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERD. COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA
6 ENERO	7 ENERO	8 ENERO	9 ENERO	10 ENERO
Ensalada campestre [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] crudo 13 Estofado de patatas con verduras y pollo [pimiento verde, zanahoria, tomate] Agua + pan blanco 1,8,T11 + plátano	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Abadejo al horno en salsa de puerros 4 Agua + pan integral 1,8,T11,T12 + mandarina	Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Tortilla de patatas horno con guarnición de lechuga y remolacha crudo 3 Agua + pan blanco 1,8,T11 + pera	Crema de calabacín [calabacín, patata, cebolla] cocción Salmón al horno con guarnición de patatas panaderas al horno 4,T5,T6 Agua + pan blanco 1,8,T11 + manzana	Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] cocción 1,T3,T8,T11 Pavo al limón horno con guarnición de zanahoria crudo Agua + pan blanco 1,8,T11 + naranja
532,81 kcal 20,39gr grasas, 13,51gr proteínas, 72,44gr hidratos de carbono	624,69 kcal 15,51gr grasas, 30,22gr proteínas, 89,31gr hidratos de carbono	771,29 kcal 29,98gr grasas, 27,69gr proteínas, 94,53gr hidratos de carbono	597,4 kcal 25,25gr grasas, 26,68gr proteínas, 64,73gr hidratos de carbono	686,78 kcal 22,23gr grasas, 28,98gr proteínas, 91,06gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERD. COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA
13 ENERO	14 ENERO	15 ENERO	16 ENERO	17 ENERO
Ensalada cuatro estaciones con atún [lechuga, zanahoria, col lombarda] crudo 4,13 Lentejas estofadas con verduras y pollo [patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo] Agua + pan blanco 1,8,T11 + plátano	Macarrones con salsa de tomate y orégano [tomate, cebolla] cocción 1,T3,T8,T11 Bacalao encebollado guisado 4,T6,1 Agua + pan integral 1,8,T11,T12 + mandarina	Crema de zanahorias [zanahoria, patata, cebolla] cocción Merluza al horno en salsa verde con guarnición de tomate natural crudo 4,1,13 Agua + pan blanco 1,8,T11 + pera	Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga y maíz crudo 3 Agua + pan blanco 1,8,T11 + yogur natural azucarado 2	Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla] Pinchitos de pollo salteados con guarnición de arroz salteado Agua + pan blanco 1,8,T11 + naranja
658,77 kcal 24,93gr grasas, 26,31gr proteínas, 80,78gr hidratos de carbono	579,28 kcal 13,21gr grasas, 29,6gr proteínas, 82,91gr hidratos de carbono	606,72 kcal 29,69gr grasas, 18,85gr proteínas, 65,19gr hidratos de carbono	594,43 kcal 18,18gr grasas, 17,11gr proteínas, 88,26gr hidratos de carbono	752,66 kcal 26,91gr grasas, 33,94gr proteínas, 92,09gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA
20 ENERO	21 ENERO	22 ENERO	23 ENERO	24 ENERO
Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, cebolla y maíz crudo 13 Caracolas con salsa boloñesa de pollo [tomate, cebolla, pollo] cocción 1,T3,T8,T11 Agua + pan blanco 1,8,T11 + plátano	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga crudo 3,13 Agua + pan integral 1,8,T11,T12 + mandarina	Crema de calabaza [calabaza, patata, cebolla] cocción Lomo de cerdo adobado a la plancha con guarnición de arroz salteado al ajillo Agua + pan blanco 1,8,T11 + pera	Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, ajo] 4,6 Bocaditos de atún guisados con salsa de tomate 4,T8 Agua + pan blanco 1,8,T11 + yogur natural azucarado 2	Estofado de patatas con verduras y pollo [pimiento verde, zanahoria, tomate] Tortilla francesa horno con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan blanco 1,8,T11 + naranja
520,33 kcal 9,61gr grasas, 15,45gr proteínas, 91,09gr hidratos de carbono	686,98 kcal 27,35gr grasas, 25,41gr proteínas, 84,75gr hidratos de carbono	690,69 kcal 32,31gr grasas, 23,63gr proteínas, 75,42gr hidratos de carbono	658,15 kcal 24,65gr grasas, 27,9gr proteínas, 80,53gr hidratos de carbono	562,74 kcal 26gr grasas, 17,84gr proteínas, 62,91gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERD. COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA
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 4º período (Dic-Enero Curso 2024-2025) Secundaria

16 DICIEMBRE	17 DICIEMBRE	18 DICIEMBRE	19 DICIEMBRE	20 DICIEMBRE
Ensalada cuatro estaciones con atún [lechuga, zanahoria, col lombarda] crudo 4,13 Puchero de garbanzos con pollo, patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Agua + pan blanco 1,8,T11 + plátano	Guiso de arroz con pavo y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, ajo] Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga y maíz crudo 3 Agua + pan integral 1,8,T11,T12 + mandarina	Estofado de patatas con verduras y merluza [pimiento verde, zanahoria, tomate] 4 Bacalao guisado a la roña [tomate, pimiento rojo y verde, cebolla] 4,T6 Agua + pan blanco 1,8,T11 + pera	Crema hortelana de verduras [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan blanco 1,8,T11 + manzana	MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Caracolas gratinadas con queso cocción 1,T3,T8,T11,2 Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada con guarnición de patatas fritas 13 Agua + pan blanco 1,8,T11 + naranja
848,93 kcal 31,9gr grasas, 32,29gr proteínas, 106,5gr hidratos de carbono	1009,99 kcal 38,05gr grasas, 32,02gr proteínas, 129,96gr hidratos de carbono	812,64 kcal 27,25gr grasas, 47,11gr proteínas, 91,88gr hidratos de carbono	889,26 kcal 31,7gr grasas, 27,59gr proteínas, 124,53gr hidratos de carbono	992,28 kcal 35,7gr grasas, 39,47gr proteínas, 126,31gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERD. COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA
6 ENERO	7 ENERO	8 ENERO	9 ENERO	10 ENERO
Ensalada campestre [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] crudo 13 Estofado de patatas con verduras y pollo [pimiento verde, zanahoria, tomate] Agua + pan blanco 1,8,T11 + plátano	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Abadejo al horno en salsa de puerros 4 Agua + pan integral 1,8,T11,T12 + mandarina	Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Tortilla de patatas horno con guarnición de lechuga y remolacha crudo 3 Agua + pan blanco 1,8,T11 + pera	Crema de calabacín [calabacín, patata, cebolla] cocción Salmón al horno con guarnición de patatas panaderas al horno 4,T5,T6 Agua + pan blanco 1,8,T11 + manzana	Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] cocción 1,T3,T8,T11 Pavo al limón horno con guarnición de zanahoria crudo Agua + pan blanco 1,8,T11 + naranja
737,52 kcal 25,57gr grasas, 19,2gr proteínas, 105,73gr hidratos de carbono	926,73 kcal 19,53gr grasas, 46,73gr proteínas, 137,21gr hidratos de carbono	1053,96 kcal 39,4gr grasas, 36,25gr proteínas, 134,03gr hidratos de carbono	859,95 kcal 33,15gr grasas, 37,51gr proteínas, 101,08gr hidratos de carbono	878,03 kcal 27,71gr grasas, 38,45gr proteínas, 116,56gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERD. COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA
13 ENERO	14 ENERO	15 ENERO	16 ENERO	17 ENERO
Ensalada cuatro estaciones con atún [lechuga, zanahoria, col lombarda] crudo 4,13 Lentejas estofadas con verduras y pollo [patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo] Agua + pan blanco 1,8,T11 + plátano	Macarrones con salsa de tomate y orégano [tomate, cebolla] cocción 1,T3,T8,T11 Bacalao encebollado guisado 4,T6,1 Agua + pan integral 1,8,T11,T12 + mandarina	Crema de zanahorias [zanahoria, patata, cebolla] cocción Merluza al horno en salsa verde con guarnición de tomate natural crudo 4,1,13 Agua + pan blanco 1,8,T11 + pera	Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga y maíz crudo 3 Agua + pan blanco 1,8,T11 + yogur natural azucarado 2	Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla] Pinchitos de pollo salteados con guarnición de arroz salteado Agua + pan blanco 1,8,T11 + naranja
882,12 kcal 33,72gr grasas, 32,8gr proteínas, 109,94gr hidratos de carbono	890,39 kcal 19,27gr grasas, 45,23gr proteínas, 129,07gr hidratos de carbono	918,77 kcal 42,13gr grasas, 29,84gr proteínas, 103,57gr hidratos de carbono	939,47 kcal 31,35gr grasas, 28,38gr proteínas, 132,53gr hidratos de carbono	924,97 kcal 30,88gr grasas, 43,4gr proteínas, 116,24gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA
20 ENERO	21 ENERO	22 ENERO	23 ENERO	24 ENERO
Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, cebolla y maíz crudo 13 Caracolas con salsa boloñesa de pollo [tomate, cebolla, pollo] cocción 1,T3,T8,T11 Agua + pan blanco 1,8,T11 + plátano	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga crudo 3,13 Agua + pan integral 1,8,T11,T12 + mandarina	Crema de calabaza [calabaza, patata, cebolla] cocción Lomo de cerdo adobado a la plancha con guarnición de arroz salteado al ajillo Agua + pan blanco 1,8,T11 + pera	Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, ajo] 4,6 Bocaditos de atún guisados con salsa de tomate 4,T8 Agua + pan blanco 1,8,T11 + yogur natural azucarado 2	Estofado de patatas con verduras y pollo [pimiento verde, zanahoria, tomate] Tortilla francesa horno con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan blanco 1,8,T11 + naranja
800,05 kcal 15,16gr grasas, 23,81gr proteínas, 139,15gr hidratos de carbono	987,72 kcal 40,06gr grasas, 34,8gr proteínas, 121,28gr hidratos de carbono	1050,14 kcal 44,85gr grasas, 36,24gr proteínas, 123,65gr hidratos de carbono	968,36 kcal 35,2gr grasas, 41,37gr proteínas, 120,62gr hidratos de carbono	827,42 kcal 37,26gr grasas, 28,14gr proteínas, 92,68gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERD. COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA
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				

