

Menú BASAL 9º período (May-Jun Curso 2024-2025) Infantil Ciclo 2

26 MAYO	27 MAYO	28 MAYO	29 MAYO	30 MAYO
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Lomo de cerdo a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo] guisado con guarnición de arroz salteado al ajillo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA	Pasta con salsa de tomate y orégano 1,T3,T8,T11 cocción ECOLÓGICA Bacalao al horno en salsa de verduras [calabacín, zanahoria, cebolla] con guarnición de zanahoria crudo 4,T6 Agua + pan 1,78,T11 + mandarina ECOLÓGICA	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Tortilla de patatas horneada 3 con guarnición de lechuga y maíz crudo Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA	Salmorejo 1,13 crudo Merluza salteada al ajillo con guarnición de patatas al horno 4 Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA
370,16 kcal 14,58gr grasas, 11,5gr proteínas, 47,43gr hidratos de carbono	458,77 kcal 17,39gr grasas, 15,11gr proteínas, 58,91gr hidratos de carbono	495,17 kcal 18,06gr grasas, 21,97gr proteínas, 60,22gr hidratos de carbono	563,25 kcal 20,08gr grasas, 16,54gr proteínas, 77,69gr hidratos de carbono	479,18 kcal 24,95gr grasas, 15,03gr proteínas, 48,32gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO
2 JUNIO	3 JUNIO	4 JUNIO	5 JUNIO	6 JUNIO
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, patata, ajo] Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Atún guisado en salsa de tomate 4 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + plátano ECOLÓGICO	Pasta salteada con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] Tortilla francesa horneada con guarnición de lechuga y cebolla crudo 3 Agua + pan 1,78,T11 + pera ECOLÓGICA	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Pinchitos de pollo salteados con arroz salteado Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2	Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla] 4,6 Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA
365,17 kcal 12,73gr grasas, 12,91gr proteínas, 48,72gr hidratos de carbono	444,83 kcal 14,11gr grasas, 20,63gr proteínas, 53,18gr hidratos de carbono	525,99 kcal 24,4gr grasas, 16,65gr proteínas, 58,83gr hidratos de carbono	437,61 kcal 16,55gr grasas, 19,66gr proteínas, 51,28gr hidratos de carbono	531,69 kcal 20,13gr grasas, 15,69gr proteínas, 70,96gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
9 JUNIO	10 JUNIO	11 JUNIO	12 JUNIO	13 JUNIO
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 horneada Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 cocción Churrosquito de pollo al limón horneado Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA	Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, zanahoria] Tortilla de patatas horneada con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,78,T11 + mandarina ECOLÓGICA	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Merluza al horno en salsa verde con guarnición de patatas al horno 4,1 Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Arroz salteado con salsa de tomate Bacalao guisado a la roteña [tomate, pimiento rojo y verde, cebolla] con guarnición de lechuga crudo 4,T5,T6 Agua + pan 1,78,T11 + pera ECOLÓGICA
460,86 kcal 22,71gr grasas, 15,39gr proteínas, 47,99gr hidratos de carbono	450,67 kcal 13gr grasas, 19,86gr proteínas, 61,68gr hidratos de carbono	451,21 kcal 19,32gr grasas, 18,53gr proteínas, 50,01gr hidratos de carbono	418,18 kcal 12,52gr grasas, 15,53gr proteínas, 59,65gr hidratos de carbono	532,27 kcal 15,92gr grasas, 22,09gr proteínas, 73,61gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
16 JUNIO	17 JUNIO	18 JUNIO	19 JUNIO	20 JUNIO
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Pasta ECOLÓGICA con salsa de tomate y atún 1,T3,T8,T11,4 cocción Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA	Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, patata, ajo] Abadejo al vapor al ajoarriero con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de arroz salteado al ajillo 3 Agua + pan 1,78,T11 + mandarina ECOLÓGICA	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Pavo al ajillo a la plancha con guisantes Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2	Guiso de arroz con verduras y pollo [pimiento verde, calabacín, tomate] Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,78,T11 + naranja ECOLÓGICA
441,08 kcal 11,55gr grasas, 14,01gr proteínas, 68,89gr hidratos de carbono	399,84 kcal 15,82gr grasas, 24,31gr proteínas, 38,98gr hidratos de carbono	476,6 kcal 19,71gr grasas, 14,19gr proteínas, 59,81gr hidratos de carbono	468,52 kcal 18,26gr grasas, 20,26gr proteínas, 54,88gr hidratos de carbono	532,69 kcal 23,09gr grasas, 15,88gr proteínas, 63,95gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	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 9º período (May-Jun Curso 2024-2025) Primaria

26 MAYO	27 MAYO	28 MAYO	29 MAYO	30 MAYO
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Lomo de cerdo a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo] guisado con guarnición de arroz salteado al ajillo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA	Pasta con salsa de tomate y orégano 1,T3,T8,T11 cocción ECOLÓGICA Bacalao al horno en salsa de verduras [calabacín, zanahoria, cebolla] con guarnición de zanahoria crudo 4,T6 Agua + pan 1,78,T11 + mandarina ECOLÓGICA	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Tortilla de patatas horneada 3 con guarnición de lechuga y maíz crudo Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA	Salmorejo 1,13 crudo Merluza salteada al ajillo con guarnición de patatas al horno 4 Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA
576,43 kcal 21,57gr grasas, 18,2gr proteínas, 76,11gr hidratos de carbono	638,91 kcal 25,93gr grasas, 21,88gr proteínas, 77,73gr hidratos de carbono	708,24 kcal 26,55gr grasas, 31,67gr proteínas, 84,34gr hidratos de carbono	663,43 kcal 23,22gr grasas, 17,56gr proteínas, 94,42gr hidratos de carbono	576,5 kcal 27,81gr grasas, 19,28gr proteínas, 61,68gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO
2 JUNIO	3 JUNIO	4 JUNIO	5 JUNIO	6 JUNIO
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, patata, ajo] Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Atún guisado en salsa de tomate 4 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + plátano ECOLÓGICO	Pasta salteada con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] Tortilla francesa horneada con guarnición de lechuga y cebolla crudo 3 Agua + pan 1,78,T11 + pera ECOLÓGICA	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Pinchitos de pollo salteados con arroz salteado Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2	Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla] 4,6 Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA
574,62 kcal 19,45gr grasas, 21,08gr proteínas, 77,19gr hidratos de carbono	616,87 kcal 19,72gr grasas, 28,66gr proteínas, 73,46gr hidratos de carbono	624,44 kcal 27,47gr grasas, 18,69gr proteínas, 74,21gr hidratos de carbono	579,38 kcal 23,22gr grasas, 27,17gr proteínas, 64,04gr hidratos de carbono	645,86 kcal 24,23gr grasas, 18,76gr proteínas, 87,01gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
9 JUNIO	10 JUNIO	11 JUNIO	12 JUNIO	13 JUNIO
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 horneada Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 cocción Churrosquito de pollo al limón horneado Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA	Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, zanahoria] Tortilla de patatas horneada con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,78,T11 + mandarina ECOLÓGICA	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Merluza al horno en salsa verde con guarnición de patatas al horno 4,1 Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Arroz salteado con salsa de tomate Bacalao guisado a la roteña [tomate, pimiento rojo y verde, cebolla] con guarnición de lechuga crudo 4,T5,T6 Agua + pan 1,78,T11 + pera ECOLÓGICA
545,38 kcal 25,03gr grasas, 17,47gr proteínas, 61,59gr hidratos de carbono	587,32 kcal 15,86gr grasas, 24,48gr proteínas, 84,32gr hidratos de carbono	658,21 kcal 27,47gr grasas, 26,33gr proteínas, 75,26gr hidratos de carbono	626,71 kcal 21,71gr grasas, 21,58gr proteínas, 84,68gr hidratos de carbono	649,57 kcal 18,57gr grasas, 29,43gr proteínas, 89,23gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
16 JUNIO	17 JUNIO	18 JUNIO	19 JUNIO	20 JUNIO
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Pasta ECOLÓGICA con salsa de tomate y atún 1,T3,T8,T11,4 cocción Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA	Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, patata, ajo] Abadejo al vapor al ajoarriero con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de arroz salteado al ajillo 3 Agua + pan 1,78,T11 + mandarina ECOLÓGICA	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Pavo al ajillo a la plancha con guisantes Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2	Guiso de arroz con verduras y pollo [pimiento verde, calabacín, tomate] Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,78,T11 + naranja ECOLÓGICA
526,9 kcal 12,67gr grasas, 16,07gr proteínas, 85,45gr hidratos de carbono	634,99 kcal 24,34gr grasas, 38,21gr proteínas, 64,29gr hidratos de carbono	616,46 kcal 25,98gr grasas, 17,79gr proteínas, 76,88gr hidratos de carbono	624,13 kcal 26,37gr grasas, 28,15gr proteínas, 67,78gr hidratos de carbono	685,38 kcal 25,55gr grasas, 19,65gr proteínas, 92,19gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	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-Altramuzes T: TRAZAS *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra				

Menú BASAL 9º período (May-Jun Curso 2024-2025) Secundaria

26 MAYO	27 MAYO	28 MAYO	29 MAYO	30 MAYO
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO 735,64 kcal 27,07gr grasas, 23,44gr proteínas, 97,85gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Lomo de cerdo a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo] guisado con guarnición de arroz salteado al ajillo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA 892,1 kcal 33,26gr grasas, 31,84gr proteínas, 112,64gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	Pasta con salsa de tomate y orégano 1,T3,T8,T11 cocción ECOLÓGICA Bacalao al horno en salsa de verduras [calabacín, zanahoria, cebolla] con guarnición de zanahoria crudo 4,T6 Agua + pan 1,78,T11 + mandarina ECOLÓGICA 952,8 kcal 35,65gr grasas, 43,66gr proteínas, 112,52gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Tortilla de patatas horneada 3 con guarnición de lechuga y maíz crudo Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA 1052,02 kcal 36,9gr grasas, 32,39gr proteínas, 144,91gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	Salmorejo 1,13 crudo Merluza salteada al ajillo con guarnición de patatas al horno 4 Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA 829,45 kcal 39,45gr grasas, 29,56gr proteínas, 88,1gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO
2 JUNIO	3 JUNIO	4 JUNIO	5 JUNIO	6 JUNIO
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, patata, ajo] Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO 725,08 kcal 23,67gr grasas, 26,17gr proteínas, 99,72gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Atún guisado en salsa de tomate 4 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + plátano ECOLÓGICO 792,58 kcal 24,97gr grasas, 37,14gr proteínas, 93,95gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	Pasta salteada con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] Tortilla francesa horneada con guarnición de lechuga y cebolla crudo 3 Agua + pan 1,78,T11 + pera ECOLÓGICA 982,19 kcal 45,29gr grasas, 31,71gr proteínas, 109,79gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Pinchitos de pollo salteados con arroz salteado Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2 765,75 kcal 28,64gr grasas, 37,34gr proteínas, 87,75gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla] 4,6 Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA 969,63 kcal 36,28gr grasas, 30,22gr proteínas, 128,69gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
9 JUNIO	10 JUNIO	11 JUNIO	12 JUNIO	13 JUNIO
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 horneada Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO 739,75 kcal 32,63gr grasas, 24,13gr proteínas, 85,94gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 cocción Churrosquito de pollo al limón horneado Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA 788,04 kcal 20,36gr grasas, 33,09gr proteínas, 113,88gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, zanahoria] Tortilla de patatas horneada con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,78,T11 + mandarina ECOLÓGICA 933,65 kcal 38,43gr grasas, 2,42gr proteínas, 106,73gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Merluza al horno en salsa verde con guarnición de patatas al horno 4,1 Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO 869,81 kcal 30,59gr grasas, 32gr proteínas, 114,46gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	Arroz salteado con salsa de tomate Bacalao guisado a la roteña [tomate, pimiento rojo y verde, cebolla] con guarnición de lechuga crudo 4,T5,T6 Agua + pan 1,78,T11 + pera ECOLÓGICA 985,11 kcal 29,48gr grasas, 45,64gr proteínas, 131,46gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
16 JUNIO	17 JUNIO	18 JUNIO	19 JUNIO	20 JUNIO
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Pasta ECOLÓGICA con salsa de tomate y atún 1,T3,T8,T11,4 cocción Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA 786,01 kcal 19,14gr grasas, 24,9gr proteínas, 125,97gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, patata, ajo] Abadejo al vapor al ajoarriero con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA 846,41 kcal 31,09gr grasas, 51,96gr proteínas, 86,75gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de arroz salteado al ajillo 3 Agua + pan 1,78,T11 + mandarina ECOLÓGICA 895,8 kcal 36,16gr grasas, 28,25gr proteínas, 112,72gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Pavo al ajillo a la plancha con guisantes Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2 821,04 kcal, 33,52gr grasas, 38,07gr proteínas, 90,86gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	Guiso de arroz con verduras y pollo [pimiento verde, calabacín, tomate] Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,78,T11 + naranja ECOLÓGICA 979,47 kcal 43gr grasas, 30,26gr proteínas, 115,35gr 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				