

Menú BASAL 2º período (Oct-Nov Curso 2024-2025) Infantil Ciclo 2

21 OCTUBRE	22 OCTUBRE	23 OCTUBRE	24 OCTUBRE	25 OCTUBRE
Ensalada cuatro estaciones [lechuga, zanahoria, col lombarda] <i>crudo</i> 13 Lomo de cerdo a la riojana guisado con arroz salteado [cebolla, tomate, pimiento rojo] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Espirales con salsa de tomate y atún [tomate, cebolla] <i>salteado</i> 1,T3,T8,T11,4 Abadejo al horno en salsa de verduras [calabaza, zanahoria, pimiento rojo] 4 Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + pera	Crema hortelana de verduras [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] <i>cocción</i> Tortilla de patatas <i>horno</i> 3 Agua + pan 1,T8,T11 + ciruela	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga <i>crudo</i> 4,13 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <i>cocción</i> Tortilla francesa <i>horno</i> con guarnición de zanahoria <i>crudo</i> 3 Agua + pan 1,T8,T11 + nectarina
516,81 kcal 23,88gr grasas, 15,46gr proteínas, 58,5gr hidratos de carbono	562,05 kcal 16,15gr grasas, 27gr proteínas, 74,74gr hidratos de carbono	565,7 kcal 19,06gr grasas, 16,62gr proteínas, 79,21gr hidratos de carbono	546,5 kcal 19,21gr grasas, 16,92gr proteínas, 75,16gr hidratos de carbono	421,86 kcal 16,27gr grasas, 17,57gr proteínas, 50,5gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: ARROZ + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP.: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
28 OCTUBRE	29 OCTUBRE	30 OCTUBRE	31 OCTUBRE	1 NOVIEMBRE
Ensalada campestre [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <i>crudo</i> 13 Macarrones con salsa de tomate y orégano <i>salteado</i> 1,T3,T8,T11 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	<i>Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón</i> [tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo] 4,6 Tortilla de patatas y calabacín <i>plancha</i> con guarnición de tomate natural <i>crudo</i> 3 Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + mandarina	Crema de zanahorias [zanahorias, cebolla] <i>cocción</i> Pinchitos de pollo a la plancha con patatas al horno Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Lentejas estofadas con patatas y verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde] Tortilla francesa <i>horno</i> 3 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Sopa de fideos con verduras <i>cocción</i> [zanahoria, patata, puerro, cebolla] 1,T3,T8,T11 Salmón al horno con guarnición de lechuga y cebolla <i>crudo</i> 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + nectarina
454,92 kcal 10,72gr grasas, 12,66gr proteínas, 75,66gr hidratos de carbono	604,04 kcal 18,62gr grasas, 17,15gr proteínas, 90,86gr hidratos de carbono	454,37 kcal 14,51gr grasas, 17,36gr proteínas, 62,4gr hidratos de carbono	469,47 kcal 19,42gr grasas, 21,56gr proteínas, 51,21gr hidratos de carbono	517,36 kcal 15,72gr grasas, 24,46gr proteínas, 68,14gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA
4 NOVIEMBRE	5 NOVIEMBRE	6 NOVIEMBRE	7 NOVIEMBRE	8 NOVIEMBRE
Ensalada cuatro estaciones [lechuga, zanahoria, col lombarda] <i>crudo</i> 13 Bacalao al horno a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo] con arroz <i>salteado</i> 4,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Caracolas con salsa boloñesa [tomate, cebolla, cerdo] <i>cocción</i> 1,T3,T8,T11 Churrasco de pollo al limón Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + pera	Crema de calabaza [calabaza, cebolla] <i>cocción</i> Tortilla de patatas <i>horno</i> con guarnición de zanahoria <i>crudo</i> 3 Agua + pan 1,T8,T11 + ciruela	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <i>cocción</i> Merluza al horno en salsa verde 4,1 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] Tortilla francesa <i>horno</i> con guarnición de lechuga 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + nectarina
505,86 kcal 19,35gr grasas, 22,71gr proteínas, 58,5gr hidratos de carbono	500,87 kcal 11,78gr grasas, 22,73gr proteínas, 73,07gr hidratos de carbono	537,75 kcal 19,03gr grasas, 15,22gr proteínas, 73,91gr hidratos de carbono	399,7 kcal 10,66gr grasas, 18,61gr proteínas, 56,12gr hidratos de carbono	582,61 kcal 21,24gr grasas, 15,89gr proteínas, 80,6gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC.+ CARNE + LÁCTEO
11 NOVIEMBRE	12 NOVIEMBRE	13 NOVIEMBRE	14 NOVIEMBRE	15 NOVIEMBRE
Ensalada campestre [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <i>crudo</i> 13 Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] <i>cocción</i> 1,T3,T8,T11 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Lentejas estofadas con patatas y verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde] Abadejo al vapor al ajoarriero [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] 4 Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + pera	Crema de zanahorias [zanahoria, cebolla] <i>cocción</i> Tortilla de patatas y calabacín <i>plancha</i> con guarnición de lechuga y cebolla 3 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, ajo] <i>guisado</i> Pavo al limón <i>horno</i> Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Guiso de arroz con verduras y pollo [pimiento verde, calabacín, tomate] Tortilla francesa <i>horno</i> con guarnición de tomate natural <i>crudo</i> 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + nectarina
446,56 kcal 10,51gr grasas, 12,44gr proteínas, 74,28gr hidratos de carbono	415,66 kcal 10,84gr grasas, 26,22gr proteínas, 51,2gr hidratos de carbono	544,28 kcal 23,93gr grasas, 15,26gr proteínas, 67,74gr hidratos de carbono	489,27 kcal 16,02gr grasas, 24,73gr proteínas, 60,43gr hidratos de carbono	539,13 kcal 18,98gr grasas, 17,53gr proteínas, 73,08gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC.+ PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERD. COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA +PESCADO + 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 2º período (Oct-Nov Curso 2024-2025) Primaria

21 OCTUBRE	22 OCTUBRE	23 OCTUBRE	24 OCTUBRE	25 OCTUBRE
Ensalada cuatro estaciones [lechuga, zanahoria, col lombarda] crudo 13 Lomo de cerdo a la riojana guisado con arroz salteado [cebolla, tomate, pimiento rojo] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Espirales con salsa de tomate y atún [tomate, cebolla] salteado 1,T3,T8,T11,4 Abadejo al horno en salsa de verduras [calabaza, zanahoria, pimiento rojo] 4 Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + pera	Crema hortelana de verduras [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] cocción Tortilla de patatas horno 3 Agua + pan 1,T8,T11 + ciruela	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga crudo 4,13 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Tortilla francesa horno con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + nectarina
733,71 kcal 33,24gr grasas, 22,48gr proteínas, 84,19gr hidratos de carbono	793,98 kcal 23,26gr grasas, 38,02gr proteínas, 105,25gr hidratos de carbono	751,02 kcal 24,99gr grasas, 21,82gr proteínas, 105,98gr hidratos de carbono	684,18 kcal 24,64gr grasas, 21,2gr proteínas, 92,82gr hidratos de carbono	669,53 kcal 26,05gr grasas, 28,36gr proteínas, 79,19gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: ARROZ + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP.: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
28 OCTUBRE	29 OCTUBRE	30 OCTUBRE	31 OCTUBRE	1 NOVIEMBRE
Ensalada campestre [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] crudo 13 Macarrones con salsa de tomate y orégano salteado 1,T3,T8,T11 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo] 4,6 Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3 Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + mandarina	Crema de zanahorias [zanahorias, cebolla] cocción Pinchitos de pollo a la plancha con patatas al horno Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Lentejas estofadas con patatas y verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde] Tortilla francesa horno 3 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Sopa de fideos con verduras cocción [zanahoria, patata, puerro, cebolla] 1,T3,T8,T11 Salmón al horno con guarnición de lechuga y cebolla crudo 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + nectarina
564,02 kcal 11,96gr grasas, 14,9gr proteínas, 97,48gr hidratos de carbono	716,19 kcal 22,06gr grasas, 20,31gr proteínas, 108,09gr hidratos de carbono	583,6 kcal 18,15gr grasas, 24,26gr proteínas, 79,21gr hidratos de carbono	697,3 kcal 30,33gr grasas, 33,12gr proteínas, 71,63gr hidratos de carbono	671,39 kcal 22,37gr grasas, 32,44gr proteínas, 83,47gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA
4 NOVIEMBRE	5 NOVIEMBRE	6 NOVIEMBRE	7 NOVIEMBRE	8 NOVIEMBRE
Ensalada cuatro estaciones [lechuga, zanahoria, col lombarda] crudo 13 Bacalao al horno a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo] con arroz salteado 4,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Caracolas con salsa boloñesa [tomate, cebolla, cerdo] cocción 1,T3,T8,T11 Churrasco de pollo al limón Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + pera	Crema de calabaza [calabaza, cebolla] cocción Tortilla de patatas horno con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + ciruela	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Merluza al horno en salsa verde 4,1 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + nectarina
695,73 kcal 25,35gr grasas, 31,16gr proteínas, 83,42gr hidratos de carbono	596,99 kcal 13,58gr grasas, 26,28gr proteínas, 89,14gr hidratos de carbono	683,79 kcal 24,56gr grasas, 18,99gr proteínas, 93,41gr hidratos de carbono	667,54 kcal 21,42gr grasas, 28,97gr proteínas, 88gr hidratos de carbono	710,31 kcal 26,83gr grasas, 20,67gr proteínas, 94,98gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC.+ CARNE + LÁCTEO
11 NOVIEMBRE	12 NOVIEMBRE	13 NOVIEMBRE	14 NOVIEMBRE	15 NOVIEMBRE
Ensalada campestre [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] crudo 13 Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] cocción 1,T3,T8,T11 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Lentejas estofadas con patatas y verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde] Abadejo al vapor al ajoarriero [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] 4 Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + pera	Crema de zanahorias [zanahoria, cebolla] cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga y cebolla 3 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, ajo] guisado Pavo al limón horno Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Guiso de arroz con verduras y pollo [pimiento verde, calabacín, tomate] Tortilla francesa horno con guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + nectarina
553,98 kcal 11,71gr grasas, 14,63gr proteínas, 95,83gr hidratos de carbono	661,88 kcal 18,46gr grasas, 41,09gr proteínas, 80,19gr hidratos de carbono	665,31 kcal 29,61gr grasas, 18,34gr proteínas, 82,33gr hidratos de carbono	746,28 kcal 25,56gr grasas, 38,73gr proteínas, 88,59gr hidratos de carbono	757,38 kcal 26,77gr grasas, 24,87gr proteínas, 102,21gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC.+ PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERD. COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA +PESCADO + 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				

