

# Menú BASAL 3º período (Nov-Dic Curso 2024-2025) Infantil Ciclo 2

18 NOVIEMBRE	19 NOVIEMBRE	20 NOVIEMBRE	21 NOVIEMBRE	22 NOVIEMBRE
<b>Ensalada cuatro estaciones</b> [lechuga, zanahoria, col lombarda] <b>crudo 13</b> <b>Espirales con salsa de tomate y atún</b> [tomate, cebolla] <b>salteado 1,T3,T8,T11,4</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín tomate] <b>guisado</b> <b>Bacalao guisado a la roteña</b> [tomate, pimiento rojo y verde, cebolla] <b>4,T6</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + mandarina	<b>Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón</b> [tomate, zanahoria, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo] <b>4,6</b> <b>Tortilla francesa horno con guarnición de tomate natural</b> <b>crudo 3,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Crema de calabacín con queso</b> [calabacín, patata, cebolla] <b>cocción 2</b> <b>Magro de cerdo guisado en salsa de tomate</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana	<b>Potaje de alubias con patatas y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, ajo] <b>guisado</b> <b>Tortilla de patatas horno con guarnición de zanahoria</b> <b>crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja
485,39 kcal 16,9gr grasas, 13gr proteínas, 69,19gr hidratos de carbono	397,64 kcal 10,93gr grasas, 23,2gr proteínas, 49,58gr hidratos de carbono	501,32 kcal 19,9gr grasas, 14,06gr proteínas, 65,56gr hidratos de carbono	380,28 kcal 15,45gr grasas, 21,16gr proteínas, 38,34gr hidratos de carbono	487,51 kcal 18,51gr grasas, 17,46gr proteínas, 60,58gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + HUEVO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERD. CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC + HUEVO + FRUTA
25 NOVIEMBRE	26 NOVIEMBRE	27 NOVIEMBRE	28 NOVIEMBRE	29 NOVIEMBRE
<b>Ensalada campestre</b> [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <b>crudo 13</b> <b>Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras</b> [patata, zanahoria, pimiento verde, calabaza] <b>4,1</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Macarrones con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>cocción 1,T3,T8,T11</b> <b>Merluza al horno en salsa verde</b> <b>4,1</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + mandarina	<b>Crema de calabaza con merluza</b> [calabaza, patata, cebolla] <b>cocción 4</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de remolacha y cebolla</b> <b>crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín tomate] <b>guisado</b> <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española</b> [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] <b>1,8,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b>	<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga y zanahoria</b> <b>crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja
366,18 kcal 10,07gr grasas, 12,52gr proteínas, 55,39gr hidratos de carbono	429,39 kcal 11,35gr grasas, 17,58gr proteínas, 62,17gr hidratos de carbono	430,37 kcal 15,22gr grasas, 14,86gr proteínas, 59,48gr hidratos de carbono	483,92 kcal 16,62gr grasas, 18,68gr proteínas, 63,67gr hidratos de carbono	534,77 kcal 20,77gr grasas, 13,65gr proteínas, 72,2gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERD. CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA
2 DICIEMBRE	3 DICIEMBRE	4 DICIEMBRE	5 DICIEMBRE	6 DICIEMBRE
<b>Ensalada cuatro estaciones</b> [lechuga, zanahoria, col lombarda] <b>crudo 13</b> <b>Macarrones con salsa de tomate y orégano</b> <b>salteado 1,T3,T8,T11</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Sopa de arroz con verduras</b> <b>cocción</b> [zanahoria, patata, puerro, cebolla] <b>Abadejo al horno en salsa de puerros</b> <b>4</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + mandarina	<b>Crema hortelana de verduras</b> [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] <b>cocción</b> <b>Hamburguesa de pollo a la plancha en salsa de zanahorias con guarnición de tomate natural</b> <b>crudo 13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <b>cocción</b> <b>Tortilla de patatas horno con guarnición de lechuga y maíz</b> <b>crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja	<b>Estofado de patatas con verduras y merluza</b> <b>guisado</b> [patata, pimiento verde, zanahoria, tomate] <b>4</b> <b>Salmón al horno</b> <b>4,T5,T6</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana
453,9 kcal 16,23gr grasas, 10,89gr proteínas, 65,07gr hidratos de carbono	433,97 kcal 5,72gr grasas, 21,52gr proteínas, 72,4gr hidratos de carbono	444,42 kcal 18,39gr grasas, 16,09gr proteínas, 52,92gr hidratos de carbono	511,03 kcal 20,95gr grasas, 17,18gr proteínas, 61,2gr hidratos de carbono	439,16 kcal 21,1gr grasas, 18,86gr proteínas, 42,49gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA
9 DICIEMBRE	10 DICIEMBRE	11 DICIEMBRE	12 DICIEMBRE	13 DICIEMBRE
<b>Ensalada campestre</b> [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <b>crudo 13</b> <b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Caracolas con salsa boloñesa de pollo</b> [tomate, cebolla, pollo] <b>1,T3,T8,T11</b> <b>Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga y zanahoria</b> <b>crudo 3</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + mandarina	<b>Crema de zanahorias</b> [zanahoria, patata, cebolla] <b>cocción</b> <b>Pavo salteado en salsa</b> [cebolla, zanahoria, champiñones, pimiento rojo y verde] Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <b>cocción</b> <b>Tilapia al horno a la menier</b> [harina de trigo, aove, limón, perejil] <b>4,1</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b>	<b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde] <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de remolacha y cebolla</b> <b>crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja
427,62 kcal 7,01gr grasas, 8,73gr proteínas, 81,03gr hidratos de carbono	502,37 kcal 21,84gr grasas, 17,78gr proteínas, 57,05gr hidratos de carbono	421,01 kcal 18,98gr grasas, 16,13gr proteínas, 45,73gr hidratos de carbono	473,18 kcal 20,04gr grasas, 23,77gr proteínas, 48,95gr hidratos de carbono	448,27 kcal 16,01gr grasas, 19,04gr proteínas, 57,96gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA
<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>				

