

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 <i>horno</i> con guarnición de lechuga y maíz <i>crudo</i> 3 Agua + pan integral 1,8,T11,T12 + mandarina	Estofado de patatas con verduras y merluza [pimiento verde, zanahoria, tomate] 4 Bacalao <i>guisado</i> a la roteña [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 <i>plancha</i> con guarnición de tomate natural <i>crudo</i> 3,13 Agua + pan blanco 1,8,T11 + manzana	MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Caracolas gratinadas con queso <i>cocción</i> 1,13,T8,T11,2 Hamburguesa de pollo a la <i>plancha</i> encebollada con guarnición de patatas <i>fritas</i> 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 <i>horno</i> 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 <i>horno</i> con guarnición de lechuga y remolacha <i>crudo</i> 3 Agua + pan blanco 1,8,T11 + pera	Crema de calabacín [calabacín, patata, cebolla] cocción Salmón al <i>horno</i> con guarnición de patatas panaderas al <i>horno</i> 4,T5,T6 Agua + pan blanco 1,8,T11 + manzana	Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] cocción 1,13,T3,T8,T11 Pavo al limón <i>horno</i> con guarnición de zanahoria <i>crudo</i> 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 <i>estofadas</i> 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 1,13,T3,T8,T11 Bacalao encebollado <i>guisado</i> 4,T6,1 Agua + pan integral 1,8,T11,T12 + mandarina	Crema de zanahorias [zanahoria, patata, cebolla] cocción Merluza al <i>horno</i> en salsa verde con guarnición de tomate natural <i>crudo</i> 4,1,13 Agua + pan blanco 1,8,T11 + pera	Arroz <i>salteado</i> con salsa de tomate [tomate, cebolla] Tortilla francesa <i>horno</i> con guarnición de lechuga y maíz <i>crudo</i> 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 <i>salteados</i> con guarnición de arroz <i>salteado</i> 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 <i>crudo</i> 13 Caracolas con salsa boloñesa de pollo [tomate, cebolla, pollo] cocción 1,13,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 <i>plancha</i> con guarnición de lechuga <i>crudo</i> 3,13 Agua + pan integral 1,8,T11,T12 + mandarina	Crema de calabaza [calabaza, patata, cebolla] cocción Lomo de cerdo adobado a la <i>plancha</i> con guarnición de arroz <i>salteado</i> 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 <i>guisados</i> 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 <i>horno</i> con guarnición de zanahoria <i>crudo</i> 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				

