

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,T8,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,T8,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,T8,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,T8,T11 + manzana	MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Caracolas gratinadas con queso <i>cocción</i> 1,T3,T8,T11,2 Hamburguesa de pollo a la <i>plancha</i> encebollada con guarnición de patatas fritas 13 Agua + pan blanco 1,T8,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,T8,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,T8,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,T8,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,T8,T11 + manzana	Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] cocción 1,T3,T8,T11 Pavo al limón <i>horno</i> con guarnición de zanahoria <i>crudo</i> Agua + pan blanco 1,T8,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 <i>estofadas</i> con verduras y pollo [patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo] Agua + pan blanco 1,T8,T11 + plátano	Macarrones con salsa de tomate y orégano [tomate, cebolla] cocción 1,T3,T8,T11 Bacalao encebollado <i>guisado</i> 4,T6,1 Agua + pan integral 1,T8,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,T8,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,T8,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,T8,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 <i>crudo</i> 13 Caracolas con salsa boloñesa de pollo [tomate, cebolla, pollo] cocción 1,T3,T8,T11 Agua + pan blanco 1,T8,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,T8,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,T8,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,T8,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,T8,T11 + naranja
537,43 kcal 9,79gr grasas, 16,16gr proteínas, 94,19gr 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				

