

Menú BASAL 5º período (Enero-Feb Curso 2024-2025) Primaria

27 ENERO	28 ENERO	29 ENERO	30 ENERO	31 ENERO
Ensalada campestre con tomate y maíz [lechuga, escarola, achicoria, acelga, tomate, maíz] crudo 13 Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa de verduras [tomate, zanahoria, cebolla] 8,13 Agua + pan blanco 1,T8,T11 + plátano	Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] cocción 1,T3,T8,T11 Tilapia guisada al limón con arroz salteado al ajillo 4 Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + manzana	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Tortilla de patatas horno con tomate natural aliñado crudo 3,13 Agua + pan blanco 1,T8,T11 + pera	Crema de zanahorias [zanahoria, patata, cebolla] cocción Bacalao guisado a la roteña [tomate, pimiento rojo, verde, cebolla] con lechuga y remolacha crudo 4,T6 Agua + pan blanco 1,T8,T11 + manzana	Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Agua + pan blanco 1,T8,T11 + naranja
547,69 kcal 30,44gr grasas, 16,99gr proteínas, 51,23gr hidratos de carbono	825,98 kcal 22,22gr grasas, 32,72gr proteínas, 121,03gr hidratos de carbono	792,01 kcal 29,93gr grasas, 26,57gr proteínas, 100,57gr hidratos de carbono	572,34 kcal 22,16gr grasas, 29,59gr proteínas, 62,71gr hidratos de carbono	574,9 kcal 12,04gr grasas, 17,21gr proteínas, 99,68gr hidratos de carbono
PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
3 FEBRERO	4 FEBRERO	5 FEBRERO	6 FEBRERO	7 FEBRERO
Ensalada cuatro estaciones [lechuga, zanahoria, col lombarda] crudo 13 Guiso de arroz con pavo y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, ajo] Agua + pan blanco 1,T8,T11 + plátano	Caracolas con salsa boloñesa de pollo [tomate, cebolla, pollo] guisado 1,T3,T8,T11 Merluza salteada al ajillo con lechuga y maíz crudo 4 Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + manzana	Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Magro de cerdo salteado en salsa [calabacín, calabaza, champiñón] con arroz salteado Agua + pan blanco 1,T8,T11 + pera	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Abadejo al vapor al ajorrero [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] 4 Agua + pan blanco 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Crema de calabaza [calabaza, patata, cebolla] cocción Tortilla de patatas horno con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan blanco 1,T8,T11 + pera
630,58 kcal 20,32gr grasas, 14,71gr proteínas, 95,65gr hidratos de carbono	599,32 kcal 21,49gr grasas, 24,18gr proteínas, 75,15gr hidratos de carbono	762,52 kcal 28,66gr grasas, 35,61gr proteínas, 88,91gr hidratos de carbono	569,24 kcal 18,17gr grasas, 32,91gr proteínas, 67,28gr hidratos de carbono	622,29 kcal 23,94gr grasas, 16,8gr proteínas, 81,91gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO
10 FEBRERO	11 FEBRERO	12 FEBRERO	13 FEBRERO	14 FEBRERO
Ensalada cuatro estaciones con atún [lechuga, zanahoria, col lombarda] crudo 4,13 Estofado de patatas con verduras y chorizo 2,T1,T3,T13 [cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, tomate] Agua + pan blanco 1,T8,T11 + plátano	Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] cocción Tortilla de patatas horno 3 Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + mandarina	Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla] Bocaditos de atún guisados en salsa de tomate [tomate, cebolla] con guarnición de lechuga crudo 4,T8 Agua + pan blanco 1,T8,T11 + pera	Macarrones con salsa de tomate y orégano [tomate, cebolla] cocción 1,T3,T8,T11 Pavo al limón horno Agua + pan blanco 1,T8,T11 + manzana	Crema hortelana de verduras [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3 Agua + pan blanco 1,T8,T11 + naranja
570,09 kcal 22,73gr grasas, 15,2gr proteínas, 74,86gr hidratos de carbono	707,46 kcal 18,16gr grasas, 18,78gr proteínas, 112,77gr hidratos de carbono	763,19 kcal 36,63gr grasas, 32,88gr proteínas, 75,23gr hidratos de carbono	603,2 kcal 19,23gr grasas, 25,75gr proteínas, 80,19gr hidratos de carbono	607,11 kcal 22,88gr grasas, 19,24gr proteínas, 81,82gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + CARNE + LÁCTEO
17 FEBRERO	18 FEBRERO	19 FEBRERO	20 FEBRERO	21 FEBRERO
Ensalada campestre con tomate y maíz [lechuga, escarola, achicoria, acelga, tomate, maíz] crudo 13 Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,3,2 [leche, tomate, pasta] horneado Agua + pan blanco 1,T8,T11 + plátano	Lentejas estofadas con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo] Merluza al horno en salsa verde con zanahoria crudo 4,1,13 Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + mandarina	Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] cocción 1,T3,T8,T11 Tortilla de patatas horno 3 Agua + pan blanco 1,T8,T11 + pera	Crema de brócoli con queso [brócoli, patata, cebolla] cocción 2 Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada con lechuga y remolacha crudo 13 Agua + pan blanco 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] Salmón al horno con patatas horno Agua + pan blanco 1,T8,T11 + naranja
518,73 kcal 22,43gr grasas, 15,97gr proteínas, 62,14gr hidratos de carbono	701,85 kcal 26,39gr grasas, 32,7gr proteínas, 81,03gr hidratos de carbono	789,33 kcal 24,91gr grasas, 23,14gr proteínas, 114,18gr hidratos de carbono	596,1 kcal 30,35gr grasas, 28,39gr proteínas, 51,6gr hidratos de carbono	691,98 kcal 18,35gr grasas, 28,23gr proteínas, 101,38gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + HUEVO + 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				

