

# Menú BASAL 6º período (Feb-Mar Curso 2024-2025) Infantil Ciclo 2

24 FEBRERO	25 FEBRERO	26 FEBRERO	27 FEBRERO	28 FEBRERO
<b>Ensalada cuatro estaciones</b> [lechuga, zanahoria, col lombarda] <b>crudo 13</b> <b>Lomo de cerdo a la riojana guisado con arroz salteado</b> [cebolla, tomate, pimiento rojo] Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Macarrones con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>salteado 1,T3,T8,T11</b> <b>Bacalao al horno en salsa de verduras</b> [calabaza, zanahoria, pimiento rojo] <b>4, T6</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + pera	<b>Crema hortelana de verduras</b> [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] <b>cocción</b> <b>Tortilla de patatas horno 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + mandarina	<b>Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo</b> [berenjena, cebolla, tomate] <b>Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga crudo 4,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana	<b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <b>cocción</b> <b>Tortilla francesa horno con guarnición de zanahoria crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja
460,29 kcal 23,5gr grasas, 14,14gr proteínas, 47,72gr hidratos de carbono	489,13 kcal 17,95gr grasas, 21,25gr proteínas, 58,89gr hidratos de carbono	506,5 kcal 18,58gr grasas, 15gr proteínas, 67,41gr hidratos de carbono	498,5 kcal 18,89gr grasas, 15,26gr proteínas, 65,76gr hidratos de carbono	419,21 kcal 20,37gr grasas, 16gr proteínas, 42,05gr 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
3 MARZO	4 MARZO	5 MARZO	6 MARZO	7 MARZO
<b>Sopa de fideos con verduras cocción</b> [zanahoria, patata, puerro, cebolla] <b>1,T3,T8,T11</b> <b>Salmón al horno con guarnición de lechuga y cebolla crudo 4,T5,T6</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja	<b>Ensalada campestre</b> [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <b>crudo 13</b> <b>Espirales con salsa de tomate y atún salteado</b> [tomate, cebolla] <b>1,T3,T8,T11,4</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + plátano	<b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde] <b>Tortilla francesa horno 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b>	<b>Crema de zanahorias</b> [zanahorias, cebolla] <b>cocción</b> <b>Pinchitos de pollo a la plancha con patatas al horno</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón</b> [tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo] <b>4,6</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + mandarina
465,36 kcal 15,32gr grasas, 22,32gr proteínas, 58,42gr hidratos de carbono	442,01 kcal 11,03gr grasas, 13,05gr proteínas, 70,77gr hidratos de carbono	474,43 kcal 23,47gr grasas, 20,62gr proteínas, 43,59gr hidratos de carbono	432,02 kcal 16,82gr grasas, 16,31gr proteínas, 53gr hidratos de carbono	548,84 kcal 18,38gr grasas, 15,61gr proteínas, 80,66gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA
10 MARZO	11 MARZO	12 MARZO	13 MARZO	14 MARZO
<b>Ensalada cuatro estaciones</b> [lechuga, zanahoria, col lombarda] <b>crudo 13</b> <b>Bacalao al horno a la riojana</b> [cebolla, tomate, pimiento rojo] <b>con arroz salteado 4,T6</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Caracolas con salsa boloñesa</b> [tomate, cebolla, cerdo] <b>cocción 1,T3,T8,T11</b> <b>Churrusquito de pollo al limón</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + pera	<b>Crema de calabaza</b> [calabaza, cebolla] <b>cocción</b> <b>Tortilla de patatas horno con guarnición de zanahoria crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + mandarina	<b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <b>cocción</b> <b>Merluza al horno en salsa verde con patatas al horno 4,1</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana	<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga 3,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja
449,34 kcal 18,97gr grasas, 21,38gr proteínas, 47,72gr hidratos de carbono	449,27 kcal 11,5gr grasas, 21,13gr proteínas, 63,27gr hidratos de carbono	478,55 kcal 18,55gr grasas, 13,61gr proteínas, 62,11gr hidratos de carbono	415,33 kcal 11,49gr grasas, 18,6gr proteínas, 58,12gr hidratos de carbono	579,96 kcal 25,35gr grasas, 14,31gr proteínas, 72,15gr 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
17 MARZO	18 MARZO	19 MARZO	20 MARZO	21 MARZO
<b>Ensalada campestre</b> [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <b>crudo 13</b> <b>Espirales con salsa de tomate y atún salteado</b> [tomate, cebolla] <b>1,T3,T8,T11,4</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana	<b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde] <b>Abadejo al vapor al ajoarriero con arroz salteado</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] <b>4</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + pera	<b>Crema de zanahorias</b> [zanahoria, cebolla] <b>cocción</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga y cebolla 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + mandarina	<b>Potaje de alubias con patatas y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, ajo] <b>guisado</b> <b>Pavo al limón horno</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b>	<b>Guiso de arroz con verduras y pollo</b> [pimiento verde, calabacín, tomate] <b>Tortilla francesa horno con guarnición de tomate natural crudo 3,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja
407,21 kcal, 10,83gr grasas, 12,39gr proteínas, 63,97gr hidratos de carbono	478,28 kcal 14,74gr grasas, 26,08gr proteínas, 58,86gr hidratos de carbono	496,28 kcal 23,61gr grasas, 13,6gr proteínas, 58,34gr hidratos de carbono	400,67 kcal 15,41gr grasas, 21,88gr proteínas, 42,4gr hidratos de carbono	536,48 kcal 23,09gr grasas, 15,95gr proteínas, 64,64gr 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
<b>ALÉRGENOS: 1-Gluten 2-Lácteos 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio</b> <b>11-Mostaza 12-Sésamo</b> <b>13-Sulfitos 14-Altramuces T: TRAZAS *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra</b>				

