

Menú BASAL 6º período (Feb-Mar Curso 2024-2025) Primaria

24 FEBRERO	25 FEBRERO	26 FEBRERO	27 FEBRERO	28 FEBRERO
Ensalada cuatro estaciones [lechuga, zanahoria, col lombarda] crudo 13 Lomo de cerdo a la riojana guisado con arroz salteado [cebolla, tomate, pimiento rojo] Agua + pan 1, T8, T11 + plátano	Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] salteado 1, T3, T8, T11 Bacalao al horno en salsa de verduras [calabaza, zanahoria, pimiento rojo] 4, T6 Agua + pan integral 1, T8, T11, T12 + pera	Crema hortelana de verduras [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] cocción Tortilla de patatas horno 3 Agua + pan 1, T8, T11 + mandarina	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga crudo 4, 13 Agua + pan 1, T8, T11 + manzana	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Tortilla francesa horno con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 1, T8, T11 + naranja
655,34 kcal 30,74gr grasas, 20,96gr proteínas, 73,03gr hidratos de carbono	653,71 kcal 25,31gr grasas, 29,17gr proteínas, 75,29gr hidratos de carbono	682,02 kcal 24,37gr grasas, 20,24gr proteínas, 92,08gr hidratos de carbono	636,18 kcal 24,32gr grasas, 19,54gr proteínas, 83,42gr hidratos de carbono	603,98 kcal 24,83gr grasas, 23,26gr proteínas, 70,47gr 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
Sopa de fideos con verduras cocción [zanahoria, patata, puerro, cebolla] 1, T3, T8, T11 Salmón al horno con guarnición de lechuga y cebolla crudo 4, T5, T6 Agua + pan 1, T8, T11 + naranja	Ensalada campes tre [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] crudo 13 Espirales con salsa de tomate y atún salteado [tomate, cebolla] 1, T3, T8, T11, 4 Agua + pan integral 1, T8, T11, T12 + plátano	Lentejas estofadas con patatas y verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde] Tortilla francesa horno 3 Agua + pan 1, T8, T11 + yogur natural azucarado 2	Crema de zanahorias [zanahorias, cebolla] cocción Pinchitos de pollo a la plancha con patatas al horno Agua + pan 1, T8, T11 + pera	Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo] 4, 6 Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3, 13 Agua + pan 1, T8, T11 + mandarina
615,89 kcal 21,9gr grasas, 29,88gr proteínas, 73,47gr hidratos de carbono	637,05 kcal 14,13gr grasas, 18,42gr proteínas, 106,39gr hidratos de carbono	42,85 kcal 29,12gr grasas, 29,07gr proteínas, 64gr hidratos de carbono	576,64 kcal 22,04gr grasas, 23,57gr proteínas, 69,81gr hidratos de carbono	660,99 kcal 21,82gr grasas, 18,77gr proteínas, 97,89gr 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
Ensalada cuatro estaciones [lechuga, zanahoria, col lombarda] crudo 13 Bacalao al horno a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo] con arroz salteado 4, T6 Agua + pan 1, T8, T11 + plátano	Caracolas con salsa boloñesa [tomate, cebolla, cerdo] cocción 1, T3, T8, T11 Churrusquito de pollo al limón Agua + pan integral 1, T8, T11, T12 + pera	Crema de calabaza [calabaza, cebolla] cocción Tortilla de patatas horno con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 1, T8, T11 + mandarina	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Merluza al horno en salsa verde con patatas al horno 4, 1 Agua + pan 1, T8, T11 + manzana	Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga 3, 13 Agua + pan 1, T8, T11 + naranja
617,36 kcal 22,85gr grasas, 29,64gr proteínas, 72,26gr hidratos de carbono	545,39 kcal 13,3gr grasas, 24,68gr proteínas, 79,34gr hidratos de carbono	614,79 kcal 23,94gr grasas, 17,4gr proteínas, 79,51gr hidratos de carbono	714,98 kcal 22,83gr grasas, 29,78gr proteínas, 95,7gr hidratos de carbono	644,76 kcal 25,61gr grasas, 15,58gr proteínas, 86,26gr 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
Ensalada campes tre [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] crudo 13 Espirales con salsa de tomate y atún salteado [tomate, cebolla] 1, T3, T8, T11, 4 Agua + pan 1, T8, T11 + manzana	Lentejas estofadas con patatas y verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde] Abadejo al vapor al ajoarriero con arroz salteado [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] 4 Agua + pan integral 1, T8, T11, T12 + pera	Crema de zanahorias [zanahoria, cebolla] cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga y cebolla 3 Agua + pan 1, T8, T11 + mandarina	Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, ajo] guisado Pavo al limón horno Agua + pan 1, T8, T11 + yogur natural azucarado 2	Guiso de arroz con verduras y pollo [pimiento verde, calabacín, tomate] Tortilla francesa horno con guarnición de tomate natural crudo 3, 13 Agua + pan 1, T8, T11 + naranja
574,94 kcal, 13,72gr grasas, 17,13gr proteínas, 93,99gr hidratos de carbono	781,61 kcal 24,45gr grasas, 41,68gr proteínas, 96,59gr hidratos de carbono	617,31 kcal 29,29gr grasas, 16,68gr proteínas, 72,93gr hidratos de carbono	613,48 kcal 24,8gr grasas, 34,54gr proteínas, 61,43gr hidratos de carbono	691,83 kcal 25,55gr grasas, 19,77gr proteínas, 93,48gr 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
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				

