

## Menú BASAL 7º período (Mar-Abr Curso 2024-2025) Infantil Ciclo 2

24 MARZO	25 MARZO	26 MARZO	27 MARZO	28 MARZO
<b>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13</b> [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] <b>crudo</b> <b>Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO</b> [cebolla, puerro, zanahoria, patata] <b>cocción</b> Agua + pan 1,78,T11 + plátano <b>ECOLÓGICO</b>	<b>Pasta salteada con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11</b> [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] <b>Tortilla de patatas horneada con menestra de verduras salteadas 3</b> [judías verdes, guisantes, zanahoria, coliflor, col de Bruselas, cebolla] Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO 1,78,T11,T12</b> + pera <b>ECOLÓGICA</b>	<b>Arroz salteado con salsa de tomate Merluza salteada al ajillo con lechuga y zanahoria aliñada 4 crudo</b> Agua + pan 1,78,T11 + naranja <b>ECOLÓGICA</b>	<b>Crema zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Bacalao guisado a la roteña</b> [tomate, pimiento rojo y verde, cebolla] <b>con arroz salteado 4,T5,T6</b> Agua + pan 1,78,T11 + manzana <b>ECOLÓGICA</b>	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] <b>Lomo de cerdo guisado a la riojana</b> [cebolla, tomate, pimiento rojo] <b>con tomate y maíz aliñados crudo</b> Agua + pan 1,78,T11 + plátano <b>ECOLÓGICO</b>
370,16 kcal 14,58gr grasas, 11,5gr proteínas, 47,43gr hidratos de carbono	549,22 kcal 19,62gr grasas, 19,53gr proteínas, 71,8gr hidratos de carbono	458,2 kcal 11,47gr grasas, 15,07gr proteínas, 72,25gr hidratos de carbono	439,02 kcal 13,74gr grasas, 21,65gr proteínas, 56,05gr hidratos de carbono	465,31 kcal 18,49gr grasas, 15,78gr proteínas, 57,93gr hidratos de carbono
PROP. CENA: ARROZ+PESCADO+LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA+CARNE+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA+HUEVO+FRUTA	PROP. CENA: PASTA+HUEVO+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA+PESCADO+FRUTA
31 MARZO	1 ABRIL	2 ABRIL	3 ABRIL	4 ABRIL
<b>Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13</b> [tomate, lechuga, escarola, achicoria, maíz, huevo] <b>crudo</b> <b>Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,3,2</b> <b>horneada</b> Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado <b>2</b>	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] <b>Salmón al horno con arroz salteado al ajillo 4,T5,T6</b> Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO 1,78,T11,T12</b> + pera <b>ECOLÓGICA</b>	<b>Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, patata, ajo] <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con zanahoria aliñada 3 crudo</b> Agua + pan 1,78,T11 + naranja <b>ECOLÓGICA</b>	<b>Guiso de arroz a la marinera con verduras y merluza y potón 4,6</b> [tomate, zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla] <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española</b> [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] <b>CON patatas al horno 1,8,13</b> Agua + pan 1,78,T11 + manzana <b>ECOLÓGICA</b>	<b>Pasta con salsa de tomate y orégano 1,T3,T8,T11 cocción ECOLÓGICA</b> <b>Tilapia al horno a la menier con lechuga y cebolla aliñadas crudo 4,1</b> Agua + pan 1,78,T11 + manzana <b>ECOLÓGICA</b>
471,48 kcal 23,39gr grasas, 18,11gr proteínas, 45,98gr hidratos de carbono	519,48 kcal 19,14gr grasas, 19,85gr proteínas, 65,02gr hidratos de carbono	472,24 kcal 25,74gr grasas, 18,05gr proteínas, 41,67gr hidratos de carbono	558,24 kcal 14,31gr grasas, 17,41gr proteínas, 88,28gr hidratos de carbono	540,55 kcal 21,52gr grasas, 21,27gr proteínas, 64,59gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA+PESCADO+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA+HUEVO+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA+CARNE+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA+PESCADO+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA+HUEVO+LÁCTEO
7 ABRIL	8 ABRIL	9 ABRIL	10 ABRIL	11 ABRIL
<b>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13</b> [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] <b>crudo</b> <b>Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO</b> [cebolla, puerro, zanahoria, patata] <b>cocción</b> Agua + pan 1,78,T11 + plátano <b>ECOLÓGICO</b>	<b>Pasta salteada con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11</b> [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] <b>Pavo salteado en salsa</b> [cebolla, zanahoria, champiñones, pimiento rojo y verde] Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO 1,78,T11,T12</b> + pera <b>ECOLÓGICA</b>	<b>Arroz salteado a la cubana</b> [tomate, cebolla] <b>Tortilla de patatas horneada con tomate natural aliñado crudo 3</b> Agua + pan 1,78,T11 + naranja <b>ECOLÓGICA</b>	<b>Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Atún guisado en salsa de tomate con arroz salteado 4</b> Agua + pan 1,78,T11 + manzana <b>ECOLÓGICA</b>	<b>Estofado de patatas con potón y verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] <b>6</b> <b>Tortilla francesa horneada con lechuga y zanahoria aliñadas crudo 3</b> Agua + pan 1,78,T11 + plátano <b>ECOLÓGICO</b>
370,16 kcal 14,58gr grasas, 11,5gr proteínas, 47,43gr hidratos de carbono	453,24 kcal 13,7gr grasas, 20,1gr proteínas, 60,44gr hidratos de carbono	560,71 kcal 21,28gr grasas, 15,54gr proteínas, 75,46gr hidratos de carbono	473,49 kcal 18,24gr grasas, 20,19gr proteínas, 52,38gr hidratos de carbono	549,71 kcal 29,46gr grasas, 15,13gr proteínas, 55,24gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA+PESCADO+LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA+PESCADO+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA+CARNE+FRUTA	PROP. CENA: PASTA+HUEVO+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA+CARNE+FRUTA
Semana Santa				
21 ABRIL	22 ABRIL	23 ABRIL	24 ABRIL	25 ABRIL
<b>Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13</b> [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] <b>crudo</b> <b>Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, patata y ajo] Agua + pan 1,78,T11 + plátano <b>ECOLÓGICO</b>	<b>Estofado de patatas con verduras y chorizo 2,T1,T3,T13</b> [cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, tomate] <b>Abadejo al vapor al ajoarriero</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] <b>con arroz salteado al ajillo 4</b> Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO 1,78,T11,T12</b> + pera <b>ECOLÓGICA</b>	<b>Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo</b> [berenjena, cebolla, tomate] <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con tomate natural aliñado crudo 3,13</b> Agua + pan 1,78,T11 + naranja <b>ECOLÓGICA</b>	<b>Pasta con salsa de tomate y orégano 1,T3,T8,T11 cocción ECOLÓGICA</b> <b>Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa de verduras</b> [tomate, zanahoria, cebolla] <b>8,13</b> Agua + pan 1,78,T11 + mandarina <b>ECOLÓGICA</b>	<b>Crema de zanahoria y patata cocción ECOLÓGICA Merluza al horno en salsa verde con lechuga y cebolla aliñadas crudo 4,1</b> Agua + pan 1,78,T11 + manzana <b>ECOLÓGICA</b>
365,16 kcal 12,73gr grasas, 12,91gr proteínas, 48,72gr hidratos de carbono	521,68 kcal 16,56gr grasas, 23,77gr proteínas, 67,74gr hidratos de carbono	525,36 kcal 20,25gr grasas, 15,95gr proteínas, 68,77gr hidratos de carbono	487,8 kcal, 19,93gr grasas, 16,73gr proteínas, 459,47gr hidratos de carbono	369,63 kcal, 15,09gr grasas, 13,38gr proteínas, 44,41gr hidratos de carbono
PROP. CENA: PASTA+PESCADO+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA+HUEVO+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA+CARNE+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA+PESCADO+FRUTA	PROP. CENA: ARROZ+HUEVO+LÁCTEO
<b>ALÉRGICOS: 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</b>				

