

## Menú BASAL 7º período (Mar-Abr Curso 2024-2025) Primaria

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>
576,43 kcal 21,57gr grasas, 18,2gr proteínas, 76,11gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ+PESCADO+LÁCTEO	652,13 kcal 22,69gr grasas, 22,04gr proteínas, 87,88gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA+CARNE+FRUTA	579,6 kcal 16,15gr grasas, 19,81gr proteínas, 87,12gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA+HUEVO+FRUTA	620,66 kcal, 19,47gr grasas, 30,21gr proteínas, 79,56gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA+HUEVO+FRUTA	644,6 kcal 25,18gr grasas, 22,98gr proteínas, 80,13gr hidratos de carbono 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>
507,05 kcal 25,55gr grasas, 19,53gr proteínas, 48,59gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA+PESCADO+FRUTA	699,17 kcal 27,04gr grasas, 26,9gr proteínas, 84,74gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA+HUEVO+FRUTA	694,48 kcal 35,03gr grasas, 28,05gr proteínas, 65,89gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA+CARNE+FRUTA	754,75 kcal 20,33gr grasas, 24,36gr proteínas, 116,35gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA+PESCADO+FRUTA	765,59 kcal 39,85gr grasas, 29,64gr proteínas, 91,18gr hidratos de carbono 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>
576,43 kcal 21,57gr grasas, 18,2gr proteínas, 76,11gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA+PESCADO+LÁCTEO	611,05 kcal 19,79gr grasas, 28,38gr proteínas, 77,52gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA+PESCADO+FRUTA	643,78 kcal 23,22gr grasas, 16,93gr proteínas, 90,26gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA+CARNE+FRUTA	668,55 kcal 25,66gr grasas, 28,13gr proteínas, 74,56gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA+HUEVO+FRUTA	659,29 kcal 33,23gr grasas, 17,63gr proteínas, 71,52gr hidratos de carbono 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</b> <b>Merluza al horno en salsa verde con lechuga y cebolla aliñadas crudo 4,1</b> Agua + pan 1,78,T11 + manzana <b>ECOLÓGICA</b>
574,62 kcal 19,45gr grasas, 21,08gr proteínas, 77,19gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA+PESCADO+FRUTA	702,69 kcal 23,17gr grasas, 32,56gr proteínas, 89,05gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA+HUEVO+FRUTA	662,83 kcal 26,73gr grasas, 19,35gr proteínas, 85gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA+CARNE+FRUTA	714,64 kcal, 30,77gr grasas, 24,45gr proteínas, 83,76gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA+PESCADO+FRUTA	553,67 kcal, 25,56gr grasas, 18,33gr proteínas, 61,81gr hidratos de carbono 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>				

