

## Menú BASAL 8º período (Abr-May Curso 2024-2025) Infantil Ciclo 2

28 ABRIL	29 ABRIL	30 ABRIL	1 MAYO	2 MAYO
<b>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13</b> [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] <b>crudo</b> <b>Potaje de alubias con patatas y verduras</b> [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan <b>1,78,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b>	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] <b>Bacalao guisado a la roteña</b> [tomate, pimiento rojo y verde, cebolla] <b>con guarnición de tomate y maíz crudo 4,T5,T6</b> Agua + pan <b>100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12</b> + mandarina <b>ECOLÓGICA</b>	<b>Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción</b> <b>Tortilla de patatas horneada con guarnición de arroz salteado 3</b> Agua + pan <b>1,78,T11</b> + manzana <b>ECOLÓGICA</b>	<b>Guiso de arroz con verduras</b> [tomate, champiñones, cebolla] <b>Lomo de cerdo adobado a la plancha</b> Agua + pan <b>1,78,T11</b> + plátano <b>ECOLÓGICO</b>	<b>Pasta con salsa de tomate y orégano 1,T3,T8,T11 cocción ECOLÓGICA</b> <b>Tortilla francesa horneada con guarnición de zanahoria crudo 3</b> Agua + pan <b>1,78,T11</b> + naranja <b>ECOLÓGICA</b>
369,67 kcal 14,63gr grasas, 15,19gr proteínas, 43,1gr hidratos de carbono	408,21 kcal, 14,51gr grasas, 21,47gr proteínas, 46,24gr hidratos de carbono	475,17 kcal, 19,09gr grasas, 15,4gr proteínas, 59,51gr hidratos de carbono	537,31 kcal 18,35gr grasas, 17,06gr proteínas, 74,86gr hidratos de carbono	485,07 kcal 20,31gr grasas, 16,14gr proteínas, 58,35gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO
5 MAYO	6 MAYO	7 MAYO	8 MAYO	9 MAYO
<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, ajo] Agua + pan <b>1,78,T11</b> + plátano <b>ECOLÓGICO</b>	<b>Pasta salteada con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11</b> [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] <b>Merluza al horno en salsa verde con patatas panaderas al horno 4,1</b> Agua + pan <b>100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12</b> + mandarina <b>ECOLÓGICA</b>	<b>Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de remolacha y cebolla crudo 3</b> Agua + pan <b>1,78,T11</b> + plátano <b>ECOLÓGICO</b>	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española</b> [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] <b>1,8,13</b> Agua + pan <b>1,78,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b>	<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> <b>Tortilla francesa con queso horneada con guarnición de lechuga y zanahoria crudo 3,2</b> Agua + pan <b>1,78,T11</b> + naranja <b>ECOLÓGICA</b>
365,17 kcal 12,73gr grasas, 12,91gr proteínas, 48,72gr hidratos de carbono	537,21 kcal 15,51gr grasas, 20,24gr proteínas, 76,95gr hidratos de carbono	414,68 kcal 17,01gr grasas, 14,08gr proteínas, 50,96gr hidratos de carbono	459,28 kcal 15,22gr grasas, 17,79gr proteínas, 61,02gr hidratos de carbono	570,36 kcal, 23,56gr grasas, 16,78gr proteínas, 71,69gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO
12 MAYO	13 MAYO	14 MAYO	15 MAYO	16 MAYO
<b>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13</b> [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] <b>crudo</b> <b>Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,3,2</b> horneada Agua + pan <b>1,78,T11</b> + plátano <b>ECOLÓGICO</b>	<b>Crema hortelana de verduras</b> [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] <b>cocción</b> <b>Abadejo al horno en salsa de puerros 4</b> Agua + pan <b>100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12</b> + mandarina <b>ECOLÓGICA</b>	<b>Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO</b> [cebolla, puerro, zanahoria, patata] <b>cocción</b> <b>Hamburguesa de pollo a la plancha en salsa de zanahorias con guarnición de tomate natural crudo 13</b> Agua + pan <b>1,78,T11</b> + pera <b>ECOLÓGICA</b>	<b>Pasta con salsa de tomate y orégano 1,T3,T8,T11 cocción ECOLÓGICA</b> <b>Tortilla de patatas horneada con guarnición de lechuga y maíz crudo 3</b> Agua + pan <b>1,78,T11</b> + naranja <b>ECOLÓGICA</b>	<b>Sopa de arroz con verduras</b> [zanahoria, patata, puerro, cebolla] <b>cocción</b> <b>Merluza al horno a la menier con guarnición de patatas al horno 4,1</b> Agua + pan <b>1,78,T11</b> + manzana <b>ECOLÓGICA</b>
460,86 kcal 22,71gr grasas, 15,39gr proteínas, 47,99gr hidratos de carbono	445,28 kcal, 13,77gr grasas, 20,8gr proteínas, 58,41gr hidratos de carbono	413,44 kcal 19,35gr grasas, 17,15gr proteínas, 42,2gr hidratos de carbono	513,81 kcal 18,74gr grasas, 18,33gr proteínas, 66,71gr hidratos de carbono	510,51 kcal, 11,18gr grasas, 16,42gr proteínas, 84,37gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
19 MAYO	20 MAYO	21 MAYO	22 MAYO	23 MAYO
<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, ajo] Agua + pan <b>1,78,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b>	<b>Pasta salteada con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11</b> [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] <b>Atún guisado en salsa de tomate con guarnición de patatas panaderas al horno 4</b> Agua + pan <b>100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12</b> + mandarina <b>ECOLÓGICA</b>	<b>Estofado de patatas con potón y verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] <b>6</b> <b>Pavo salteado en salsa</b> [cebolla, zanahoria, champiñones, pimiento rojo y verde] <b>con guarnición de lechuga crudo</b> Agua + pan <b>1,78,T11</b> + pera <b>ECOLÓGICA</b>	<b>Salmorejo 1,13 crudo</b> <b>Merluza salteada al ajillo con guarnición arroz salteado 4</b> Agua + pan <b>1,78,T11</b> + plátano <b>ECOLÓGICO</b>	<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de zanahoria crudo 3</b> Agua + pan <b>1,78,T11</b> + pera <b>ECOLÓGICA</b>
383,97 kcal, 14,99gr grasas, 15,7gr proteínas, 45,22gr hidratos de carbono	576,73 kcal 18,36gr grasas, 25,88gr proteínas, 71,06gr hidratos de carbono	510,88 kcal, 26,76gr grasas, 18,61gr proteínas, 48,25gr hidratos de carbono	584,19 kcal, 28,27gr grasas, 15,91gr proteínas, 66,03gr hidratos de carbono	513,38 kcal 13,96gr grasas, 15,05gr proteínas, 80,38gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + 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</b> <b>13-Sulfitos 14-Altramuces T: TRAZAS *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra</b>				

