

Menú BASAL 8º período (Abr-May Curso 2024-2025) Primaria

28 ABRIL	29 ABRIL	30 ABRIL	1 MAYO	2 MAYO
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Bacalao guisado a la rofeña [tomate, pimiento rojo y verde, cebolla] con guarnición de tomate y maíz crudo 4,T5,T6 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + mandarina ECOLÓGICA	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Tortilla de patatas horneada con guarnición de arroz salteado 3 Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Lomo de cerdo adobado a la plancha Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Pasta con salsa de tomate y orégano 1,T3,T8,T11 cocción ECOLÓGICA Tortilla francesa horneada con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,78,T11 + naranja ECOLÓGICA
507,69 kcal 19,25gr grasas, 22,12gr proteínas, 59,95gr hidratos de carbono	545,89 kcal, 19,1gr grasas, 29,72gr proteínas, 61,71gr hidratos de carbono	596,83 kcal 22,63gr grasas, 17,43gr proteínas, 79,65gr hidratos de carbono	813,2 kcal 28,73gr grasas, 25,97gr proteínas, 111,05gr hidratos de carbono	608,92 kcal 22,42gr grasas, 19,56gr proteínas, 80,78gr 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
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, patata, ajo] Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Pasta salteada con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] Merluza al horno en salsa verde con patatas panaderas al horno 4,1 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + mandarina ECOLÓGICA	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de remolacha y cebolla crudo 3 Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] 1,8,13 Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2	Arroz salteado con salsa de tomate Tortilla francesa con queso horneada con guarnición de lechuga y zanahoria crudo 3,2 Agua + pan 1,78,T11 + naranja ECOLÓGICA
574,62 kcal 19,45gr grasas, 21,08gr proteínas, 77,19gr hidratos de carbono	750,97 kcal 25,48gr grasas, 26,98gr proteínas, 100,87gr hidratos de carbono	555,52 kcal 22gr grasas, 18,05gr proteínas, 70,88gr hidratos de carbono	609,33 kcal 21,5gr grasas, 24,19gr proteínas, 77,61gr hidratos de carbono	632,51 kcal, 23,82gr grasas, 17,99gr proteínas, 85,19gr 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
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,3,2 horneada Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Crema hortelana de verduras [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] cocción Abadejo al horno en salsa de puerros 4 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + mandarina ECOLÓGICA	Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Hamburguesa de pollo a la plancha en salsa de zanahorias con guarnición de tomate natural crudo 13 Agua + pan 1,78,T11 + pera ECOLÓGICA	Pasta con salsa de tomate y orégano 1,T3,T8,T11 cocción ECOLÓGICA Tortilla de patatas horneada con guarnición de lechuga y maíz crudo 3 Agua + pan 1,78,T11 + naranja ECOLÓGICA	Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] cocción Merluza al horno a la menier con guarnición de patatas al horno 4,1 Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA
545,38 kcal 25,03gr grasas, 17,47gr proteínas, 61,59gr hidratos de carbono	623,87 kcal 19,42gr grasas, 29,19gr proteínas, 81,76gr hidratos de carbono	683,39 kcal 31,67gr grasas, 28,7gr proteínas, 70,1gr hidratos de carbono	623,02 kcal 20,27gr grasas, 21,5gr proteínas, 87,04gr hidratos de carbono	679,53 kcal 15,76gr grasas, 21,97gr proteínas, 110,28gr 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
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, patata, ajo] Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2	Pasta salteada con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] Atún guisado en salsa de tomate con guarnición de patatas panaderas al horno 4 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + mandarina ECOLÓGICA	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Pavo salteado en salsa [cebolla, zanahoria, champiñones, pimiento rojo y verde] con guarnición de lechuga crudo Agua + pan 1,78,T11 + pera ECOLÓGICA	Salmorejo 1,13 crudo Merluza salteada al ajillo con guarnición arroz salteado 4 Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Arroz salteado con salsa de tomate Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,78,T11 + pera ECOLÓGICA
544,47 kcal, 21,55gr grasas, 23,21gr proteínas, 62,69gr hidratos de carbono	769,58 kcal 25,28gr grasas, 35,03gr proteínas, 92,46gr hidratos de carbono	658,02 kcal, 33,33gr grasas, 26,98gr proteínas, 61,65gr hidratos de carbono	704,84 kcal, 32,76gr grasas, 20,18gr proteínas, 81,54gr hidratos de carbono	632,37 kcal 17,54gr grasas, 18,23gr proteínas, 98,57gr 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
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				

