

Menú BASAL 1º período (Sep-Oct Curso 2025-2026) Infantil Ciclo 2

15 SEPTIEMBRE	16 SEPTIEMBRE	17 SEPTIEMBRE	18 SEPTIEMBRE	19 SEPTIEMBRE
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,3,2 horneada Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Tortilla francesa horneada con guarnición de zanahoria cruda 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA	Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,73,T8,T11 cocción Pinchitos de pollo a la plancha con guarnición de arroz salteado Agua + pan 1,78,T11 + mandarina ECOLÓGICA	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Merluza al horno en salsa verde con guarnición de tomate natural crudo 4,1,13 Agua + pan 1,78,T11 + naranja ECOLÓGICA
448,06 kcal 20,94gr grasas, 14,66gr proteínas, 49,42gr hidratos de carbono	495,93 kcal 30,24gr grasas, 15,06gr proteínas, 39,75gr hidratos de carbono	464,96 kcal 10,89gr grasas, 19,23gr proteínas, 71gr hidratos de carbono	541 kcal 18,69gr grasas, 18,58gr proteínas, 72,96gr hidratos de carbono	410,87 kcal 15,16gr grasas, 16,55gr proteínas, 51,17gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
22 SEPTIEMBRE ¡Comienza el otoño!	23 SEPTIEMBRE	24 SEPTIEMBRE	25 SEPTIEMBRE	26 SEPTIEMBRE
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 ECOLÓGICO [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla] 4,6 Magro de cerdo salteado en salsa [calabacín, calabaza, champiñones] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Bacalao al horno en salsa de verduras [calabacín, zanahoria, cebolla] con guarnición de arroz salteado al ajillo 4,T6 Agua + pan 1,78,T11 + mandarina ECOLÓGICA	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,73,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] guisado Tortilla de patatas horneada con guarnición de remolacha y cebolla crudo 3 Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga crudo 4 Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO
380 kcal 15,32gr grasas, 12,52gr proteínas, 47,23gr hidratos de carbono	460,44 kcal 13,33gr grasas, 18,05gr proteínas, 65,32gr hidratos de carbono	485,13 kcal 21,63gr grasas, 19,92gr proteínas, 52,03gr hidratos de carbono	523,47 kcal 16,55gr grasas, 18,77gr proteínas, 73,89gr hidratos de carbono	437,9 kcal 18,58gr grasas, 14,56gr proteínas, 52,16gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
29 SEPTIEMBRE	30 SEPTIEMBRE	1 OCTUBRE	2 OCTUBRE	3 OCTUBRE
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Guiso de arroz con verduras y pollo [pimiento verde, calabacín, tomate] Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Caracolas con salsa boloñesa [tomate, cebolla, cerdo] 1,73,T8,T11 cocción Salmón al horno con guarnición de patatas al horno 4,T5,T6 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA	Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de arroz salteado 3 Agua + pan 1,78,T11 + mandarina ECOLÓGICA	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Pavo al limón horneado con guarnición de zanahoria cruda Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Tilapia al horno a la menier con guarnición de tomate natural crudo 4,1,13 Agua + pan 1,78,T11 + naranja ECOLÓGICA
447,74 kcal 9,89gr grasas, 11,74gr proteínas, 76,22gr hidratos de carbono	494,6 kcal 13,72gr grasas, 23,68gr proteínas, 66,86gr hidratos de carbono	497,36 kcal 22,04gr grasas, 17,65gr proteínas, 56,27gr hidratos de carbono	465,18 kcal 23,6gr grasas, 18,01gr proteínas, 44,34gr hidratos de carbono	485,94 kcal 22,22gr grasas, 20,01gr proteínas, 51gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
6 OCTUBRE	7 OCTUBRE	8 OCTUBRE	9 OCTUBRE	10 OCTUBRE
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	Fideuá 1,73,T8,T11,4 guisado Atún guisado en salsa de tomate 4 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Tortilla de patatas horneada con guarnición de lechuga crudo 3 Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada con guarnición de patatas panaderas al horno 13 Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA	Arroz salteado con salsa de tomate Tortilla francesa horneada con guarnición de remolacha y cebolla crudo 3 Agua + pan 1,78,T11 + mandarina ECOLÓGICA
456,24 kcal 22,52gr grasas, 14,73gr proteínas, 47,93gr hidratos de carbono	498,89 kcal 16,49gr grasas, 24,22gr proteínas, 57,74gr hidratos de carbono	493,23 kcal 23,55gr grasas, 14,15gr proteínas, 55,48gr hidratos de carbono	472,84 kcal 19,14gr grasas, 20,05gr proteínas, 54,23gr hidratos de carbono	530,01 kcal 18,13gr grasas, 14,56gr proteínas, 75,94gr 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
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				

