

## Menú BASAL 1º período (Sep-Oct Curso 2025-2026) Primaria

15 SEPTIEMBRE	16 SEPTIEMBRE	17 SEPTIEMBRE	18 SEPTIEMBRE	19 SEPTIEMBRE
<b>Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13</b> [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo <b>Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,3,2</b> horneada Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO 531,79 kcal 23,21gr grasas, 16,64gr proteínas, 63,02gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	<b>Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO</b> [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción <b>Tortilla francesa horneada con guarnición de zanahoria cruda 3</b> Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA 681,6 kcal 37,07gr grasas, 21,35gr proteínas, 64,11gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	<b>Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11</b> cocción <b>Pinchitos de pollo a la plancha con guarnición de arroz salteado</b> Agua + pan 1,78,T11 + mandarina ECOLÓGICA 668,75 kcal 16,05gr grasas, 28,44gr proteínas, 100,5gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	<b>Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo</b> [berenjena, cebolla, tomate] <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3</b> Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2 647,48 kcal 24,56gr grasas, 21,39gr proteínas, 83,46gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	<b>Estofado de patatas con potón y verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] 6 <b>Merluza al horno en salsa verde con guarnición de tomate natural crudo 4,1,13</b> Agua + pan 1,78,T11 + naranja ECOLÓGICA 588,11 kcal 24,27gr grasas, 22,57gr proteínas, 68,81gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
<b>22 SEPTIEMBRE</b> <b>¡Comienza el otoño!</b>	<b>23 SEPTIEMBRE</b>	<b>24 SEPTIEMBRE</b>	<b>25 SEPTIEMBRE</b>	<b>26 SEPTIEMBRE</b>
<b>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13</b> [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo <b>Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO</b> [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO 596,11 kcal 23,05gr grasas, 20,24gr proteínas, 75,7gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	<b>Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón</b> [tomate, zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla] 4,6 <b>Magro de cerdo salteado en salsa</b> [calabacín, calabaza, champiñones] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA 601,48 kcal 18,91gr grasas, 25,61gr proteínas, 80,23gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	<b>Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA</b> cocción <b>Bacalao al horno en salsa de verduras</b> [calabacín, zanahoria, cebolla] con guarnición de arroz salteado al ajillo 4,T6 Agua + pan 1,78,T11 + mandarina ECOLÓGICA 669,03 kcal 31,51gr grasas, 28,19gr proteínas, 67,4gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	<b>Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11</b> [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] guisado <b>Tortilla de patatas horneada con guarnición de remolacha y cebolla crudo 3</b> Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA 616,65 kcal 18,06gr grasas, 20,85gr proteínas, 91,6gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] <b>Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga crudo 4</b> Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO 575,54 kcal 22,62gr grasas, 19,73gr proteínas, 71,88gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
<b>29 SEPTIEMBRE</b>	<b>30 SEPTIEMBRE</b>	<b>1 OCTUBRE</b>	<b>2 OCTUBRE</b>	<b>3 OCTUBRE</b>
<b>Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13</b> [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo <b>Guiso de arroz con verduras y pollo</b> [pimiento verde, calabacín, tomate] Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO 618,39 kcal 11,91gr grasas, 15,59gr proteínas, 109,72gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	<b>Caracolas con salsa boloñesa</b> [tomate, cebolla, cerdo] 1,T3,T8,T11 cocción <b>Salmón al horno con guarnición de patatas al horno 4,T5,T6</b> Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA 656,22 kcal 19,08gr grasas, 31,58gr proteínas, 86,84gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	<b>Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO</b> [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de arroz salteado 3</b> Agua + pan 1,78,T11 + mandarina ECOLÓGICA 774,78 kcal 33,69gr grasas, 26,91gr proteínas, 89,68gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	<b>Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA</b> cocción <b>Pavo al limón horneado con guarnición de zanahoria cruda</b> Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2 578,42 kcal 29,94gr grasas, 24,62gr proteínas, 51,67gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	<b>Estofado de patatas con potón y verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] 6 <b>Tilapia al horno a la menier con guarnición de tomate natural crudo 4,1,13</b> Agua + pan 1,78,T11 + naranja ECOLÓGICA 658,09 kcal 30,15gr grasas, 27,52gr proteínas, 68,57gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
<b>6 OCTUBRE</b>	<b>7 OCTUBRE</b>	<b>8 OCTUBRE</b>	<b>9 OCTUBRE</b>	<b>10 OCTUBRE</b>
<b>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13</b> [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo <b>Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,3,2</b> horneada Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO 539,97 kcal 24,79gr grasas, 16,71gr proteínas, 61,53gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	<b>Fideuá 1,T3,T8,T11,4</b> guisado <b>Atún guisado en salsa de tomate 4</b> Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA 646,54 kcal 21,78gr grasas, 32,18gr proteínas, 72,81gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	<b>Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA</b> cocción <b>Tortilla de patatas horneada con guarnición de lechuga crudo 3</b> Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO 581,35 kcal 25,2gr grasas, 15,56gr proteínas, 72,13gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	<b>Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] <b>Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada con guarnición de patatas panaderas al horno 13</b> Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA 791,21 kcal 32,64gr grasas, 33,93gr proteínas, 89,01gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> <b>Tortilla francesa horneada con guarnición de remolacha y cebolla crudo 3</b> Agua + pan 1,78,T11 + mandarina ECOLÓGICA 609,05 kcal 18,92gr grasas, 16,2gr proteínas, 92,14gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO
<b>ALÉRGENOS:</b> 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-Altramujes T: TRAZAS *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra				