

## 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] <b>crudo</b> <b>Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,3,2</b> <b>horneada</b> Agua + pan 1,78,T11 + plátano <b>ECOLÓGICO</b> 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] <b>cocción</b> <b>Tortilla francesa horneada con guarnición de zanahoria cruda 3</b> Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO</b> 1,78,T11,T12 + pera <b>ECOLÓGICA</b> 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</b> <b>cocción</b> <b>1,73,T8,T11</b> <b>Pinchitos de pollo a la plancha con guarnición de arroz salteado</b> Agua + pan 1,78,T11 + mandarina <b>ECOLÓGICA</b> 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 <b>2</b> 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] <b>6</b> <b>Merluza al horno en salsa verde con guarnición de tomate natural crudo 4,1,13</b> Agua + pan 1,78,T11 + naranja <b>ECOLÓGICA</b> 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] <b>crudo</b> <b>Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO</b> [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan 1,78,T11 + plátano <b>ECOLÓGICO</b> 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] <b>4,6</b> <b>Magro de cerdo salteado en salsa</b> [calabacín, calabaza, champiñones] Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO</b> 1,78,T11,T12 + pera <b>ECOLÓGICA</b> 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> <b>cocción</b> <b>Bacalao al horno en salsa de verduras</b> [calabacín, zanahoria, cebolla] <b>con guarnición de arroz salteado al ajillo 4,T6</b> Agua + pan 1,78,T11 + mandarina <b>ECOLÓGICA</b> 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</b> <b>1,73,T8,T11</b> [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] <b>guisado</b> <b>Tortilla de patatas horneada con guarnición de remolacha y cebolla crudo 3</b> Agua + pan 1,78,T11 + manzana <b>ECOLÓGICA</b> 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 <b>ECOLÓGICO</b> 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] <b>crudo</b> <b>Guiso de arroz con verduras y pollo</b> [pimiento verde, calabacín, tomate] Agua + pan 1,78,T11 + plátano <b>ECOLÓGICO</b> 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] <b>1,73,T8,T11</b> <b>cocción</b> <b>Salmón al horno con guarnición de patatas al horno 4,T5,T6</b> Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO</b> 1,78,T11,T12 + pera <b>ECOLÓGICA</b> 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] <b>cocción</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de arroz salteado 3</b> Agua + pan 1,78,T11 + mandarina <b>ECOLÓGICA</b> 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> <b>cocción</b> <b>Pavo al limón horneado con guarnición de zanahoria cruda</b> Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado <b>2</b> 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] <b>6</b> <b>Tilapia al horno a la menier con guarnición de tomate natural crudo 4,1,13</b> Agua + pan 1,78,T11 + naranja <b>ECOLÓGICA</b> 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] <b>crudo</b> <b>Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,3,2</b> <b>horneada</b> Agua + pan 1,78,T11 + plátano <b>ECOLÓGICO</b> 539,97 kcal 24,79gr grasas, 16,71gr proteínas, 61,53gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	<b>Fideuá 1,73,T8,T11,4</b> <b>guisado</b> <b>Atún guisado en salsa de tomate 4</b> Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO</b> 1,78,T11,T12 + pera <b>ECOLÓGICA</b> 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> <b>cocción</b> <b>Tortilla de patatas horneada con guarnición de lechuga crudo 3</b> Agua + pan 1,78,T11 + plátano <b>ECOLÓGICO</b> 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</b> <b>encebollada con guarnición de patatas panaderas al horno 13</b> Agua + pan 1,78,T11 + manzana <b>ECOLÓGICA</b> 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 <b>ECOLÓGICA</b> 609,05 kcal 18,92gr grasas, 16,2gr proteínas, 92,14gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO
<b>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</b>				