

## Menú BASAL 3º período (Nov-Dic Curso 2025-2026) Primaria

10 NOVIEMBRE	11 NOVIEMBRE	12 NOVIEMBRE	13 NOVIEMBRE ¡DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA! 	14 NOVIEMBRE
<b>Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA</b> <b>1,T3,T8,T11</b> [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] guisado <b>Merluza a la plancha al ajillo con guarnición de zanahoria cruda 4</b> Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	<b>Ensalada de tomate, cuatro estaciones y huevo 3,13</b> [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, huevo] crudo <b>Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO</b> [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	<b>Guiso de arroz con verduras y pollo</b> [pimiento verde, calabacín, tomate] <b>Tortilla francesa con atún horneada con guarnición de tomate natural aliñado crudo 3,4,13</b> Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	<b>Puchero de garbanzos con arroz, patatas y verduras ECOLÓGICO</b> [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción <b>Bacalao guisado a la roteña</b> [tomate, pimiento rojo y verde, cebolla] 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	<b>Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA</b> cocción <b>Pavo al horno al limón con guarnición de patatas panaderas al horno</b> Agua + pan 1,T8,T11 + manzana
620,9 kcal 21,73gr grasas, 22,8gr proteínas, 82,18gr hidratos de carbono	642,06 kcal 25,85gr grasas, 22,83gr proteínas, 77,7gr hidratos de carbono	634,08 kcal 18,8gr grasas, 17,07gr proteínas, 97,31gr hidratos de carbono	616,85 kcal 12,42gr grasas, 37,45gr proteínas, 86,73gr hidratos de carbono	644,16 kcal 26,49gr grasas, 28,5gr proteínas, 71,81gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
17 NOVIEMBRE	18 NOVIEMBRE	19 NOVIEMBRE	20 NOVIEMBRE	21 NOVIEMBRE
<b>Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13</b> [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo <b>Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	<b>Pasta con salsa de tomate y atún ECOLÓGICA</b> 1,T3,T8,T11,4 cocción <b>Tortilla francesa con queso horneada con guarnición de lechuga y zanahoria cruda 3,2,13</b> Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española</b> [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] 1,8,13 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> <b>Salmon al horno con patatas panaderas al horno 4,5,6</b> Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	<b>Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA</b> cocción <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de remolacha y cebolla cruda 3</b> Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina
587,97 kcal 19,5gr grasas, 21,26gr proteínas, 80,19gr hidratos de carbono	628,07 kcal 21,67gr grasas, 18,35gr proteínas, 87,98gr hidratos de carbono	609,34 kcal 21,5gr grasas, 24,19gr proteínas, 77,61gr hidratos de carbono	756,16 kcal 22,89gr grasas, 29,06gr proteínas, 106,39gr hidratos de carbono	495,37 kcal 21,6gr grasas, 17,63gr proteínas, 57,38gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
24 NOVIEMBRE	25 NOVIEMBRE	26 NOVIEMBRE	27 NOVIEMBRE	28 NOVIEMBRE
<b>Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras</b> [pimiento rojo, acelga, cebolla] <b>Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate natural aliñado cruda 3,13</b> Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	<b>Estofado de patatas con potón y verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] 6 <b>Hamburguesa de pollo a la plancha en salsa de zanahorias 13</b> Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	<b>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13</b> [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo <b>Caracolas con salsa boloñesa de pollo</b> [tomate, cebolla, pollo] guisado 1,T3,T8,T11 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	<b>Sopa de arroz con verduras</b> [zanahoria, patata, puerro, cebolla] cocción <b>Tortilla de patatas horneada con guarnición de lechuga aliñada crudo 3</b> Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	<b>Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA</b> cocción <b>Abadejo al horno en salsa de verduras</b> [calabaza, zanahoria, pimiento rojo] con guarnición de arroz salteado 4 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja
774,19 kcal 36,33gr grasas, 25,03gr proteínas, 85,23gr hidratos de carbono	550,33 kcal 19,56gr grasas, 22,92gr proteínas, 69,06gr hidratos de carbono	535,64 kcal 11,4gr grasas, 16,97gr proteínas, 89,39gr hidratos de carbono	655,15 kcal 22,05gr grasas, 19,93gr proteínas, 92,25gr hidratos de carbono	593,88 kcal 19,35gr grasas, 28,55gr proteínas, 75,98gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO
1 DICIEMBRE	2 DICIEMBRE	3 DICIEMBRE	4 DICIEMBRE	5 DICIEMBRE
<b>Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13</b> [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo <b>Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	<b>Estofado de patatas con potón y verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] 6 <b>Bacalao al horno en salsa de verduras</b> [calabacín, zanahoria, cebolla] con guarnición de lechuga y maíz cruda 4,T6 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>Magro de cerdo salteado en salsa</b> [calabacín, calabaza, champiñones] Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	<b>Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO</b> [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción <b>Merluza a la plancha al ajillo 4</b> Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	<b>Pasta ECOLÓGICA con salsa de tomate y orégano cocción 1,T3,T8,T11</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de remolacha y cebolla cruda 3</b> Agua + pan 1,T8,T11 + naranja
587,97 kcal 19,5gr grasas, 21,26gr proteínas, 80,19gr hidratos de carbono	708,83 kcal 36gr grasas, 28,66gr proteínas, 66,13gr hidratos de carbono	615,51 kcal 15,16gr grasas, 24,82gr proteínas, 93,1gr hidratos de carbono	630,42 kcal 21,79gr grasas, 27,12gr proteínas, 79,97gr hidratos de carbono	637,19 kcal 20,71gr grasas, 23,41gr proteínas, 88,4gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + 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 13-Sulfitos 14-Altramuces T: TRAZAS *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra</b>				

