

Menú BASAL 5º período (Ene-Feb Curso 2025-2026) Primaria

26 ENERO	27 ENERO	28 ENERO	29 ENERO	30 ENERO
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] Magro de cerdo guisado en salsa [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, champiñones] Patatas al horno Agua + pan 1,7,8,T11 + plátano	Pasta ECOLÓGICA con salsa de tomate y orégano cocción 1,7,8,T11 Tortilla de patatas horneada 3 Agua + pan 1,7,8,T11 + yogur natural azucarado 2	Guiso de arroz con verduras y pollo [cebolla, tomate, zanahoria, pimiento] Merluza al horno en salsa verde 4,1 Agua + pan 1,7,8,T11 + pera	Potaje de garbanzos con verduras y chorizo [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate] 13 Tortilla francesa horneada con guarnición de lechuga aliñada crudo 3 Agua + pan 1,7,8,T11 + manzana	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] 1,8,13 Agua + pan 1,7,8,T11 + naranja
591,07 kcal 22,86gr grasas, 29,78gr proteínas, 65,25gr hidratos de carbono	614,42 kcal 18,41gr grasas, 23,51gr proteínas, 86,56gr hidratos de carbono	624,62 kcal 19,19gr grasas, 20,59gr proteínas, 90,56gr hidratos de carbono	707,41 kcal 38,19gr grasas, 24,27gr proteínas, 66,89gr hidratos de carbono	554,59 kcal 18,29gr grasas, 21,27gr proteínas, 74,53gr hidratos de carbono
PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
2 FEBRERO	3 FEBRERO	4 FEBRERO	5 FEBRERO	6 FEBRERO
Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate natural aliñado cruda 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,7,8,T11,T12 + plátano	Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Agua + pan 1,7,8,T11 + plátano	Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Atún guisado en salsa de tomate 4,8 Agua + pan 1,7,8,T11 + manzana	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Lomo adobado a la plancha Arroz salteado Agua + pan 1,7,8,T11 + naranja	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,7,8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Agua + pan 1,7,8,T11 + yogur natural azucarado 2
667,41 kcal 26,76gr grasas, 23,11gr proteínas, 81,68gr hidratos de carbono	567,44 kcal 12,16gr grasas, 12,62gr proteínas, 99,9gr hidratos de carbono	665,73 kcal 26,81gr grasas, 34,51gr proteínas, 64,95gr hidratos de carbono	684,95 kcal 33,45gr grasas, 25,6gr proteínas, 69,78gr hidratos de carbono	601,08 kcal 22,16gr grasas, 24,04gr proteínas, 74,69gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
9 FEBRERO	10 FEBRERO	11 FEBRERO	12 FEBRERO	13 FEBRERO
Lasaña boloñesa con pollo y ternera horneada 1,2,3,T8,T11 Abadejo al horno a la menier con guarnición de zanahoria aliñada crudo 4,1 3 Agua + pan 1,7,8,T11 + pera	Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] Estofado de patatas con verduras y chorizo 2 [cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, tomate] Agua + pan 1,7,8,T11 + plátano	Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [zanahoria, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla y ajo] 4,6 Tortilla de patatas horneada 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,7,8,T11,T12 + manzana	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Salmón al horno con patatas al horno 4,6 Agua + pan 1,7,8,T11 + yogur natural azucarado 2	Puchero de garbanzos con arroz, patatas y verduras [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Hamburguesa de pollo a la plancha en salsa de zanahorias [zanahoria, cebolla] 13,8 Agua + pan 1,7,8,T11 + plátano
697,05 kcal 37,32gr grasas, 30,33gr proteínas, 59,78gr hidratos de carbono	508,73 kcal 17,34gr grasas, 14,16gr proteínas, 74,52gr hidratos de carbono	594,07 kcal 16,32gr grasas, 16,96gr proteínas, 92,66gr hidratos de carbono	628,11 kcal 29,6gr grasas, 29,04gr proteínas, 59,98gr hidratos de carbono	653,59 kcal 17,5gr grasas, 29,96gr proteínas, 92,47gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
16 FEBRERO	17 FEBRERO	18 FEBRERO	19 FEBRERO	20 FEBRERO
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, pimiento, zanahoria] Agua + pan 1,7,8,T11 + yogur natural azucarado 2	Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Pinchitos de pollo a la plancha Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,7,8,T11,T12 + plátano	Crema de siete verduras cocción Merluza a la plancha al ajillo con guarnición de patatas al horno 4,T6 Agua + pan 1,7,8,T11 + mandarina	Arroz salteado con salsa de tomate Lomo de cerdo guisado a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo] Agua + pan 1,7,8,T11 + manzana	Pasta con salsa boloñesa cocción 1,7,8,T8,T11 Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de zanahoria aliñada crudo 3 Agua + pan 1,7,8,T11 + pera
556,93 kcal 23,73gr grasas, 22,3gr proteínas, 61,91gr hidratos de carbono	705,63 kcal 25,46gr grasas, 35,44gr proteínas, 81,3gr hidratos de carbono	560,83 kcal 20,39gr grasas, 22,94gr proteínas, 70,43gr hidratos de carbono	634,82 kcal 20,4gr grasas, 21,1gr proteínas, 90,11gr hidratos de carbono	676,1 kcal 28,16gr grasas, 23,58gr proteínas, 80,71gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + 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				

