

Menú BASAL 6º período (Feb-Mar Curso 2025-2026) Infantil Ciclo 2

23 FEBRERO	24 FEBRERO	25 FEBRERO	26 FEBRERO	27 FEBRERO
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,73,T8,T11 cocción Agua + pan 1,78,T11 + plátano	Estofado de patatas con potón y verduras 6 [berenjena, zanahoria, tomate] Lomo de cerdo adobado a la plancha Agua + pan 1,78,T11 + mandarina	Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Tortilla francesa horneada con guarnición de lechuga y tomate crudo 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + naranja	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Pinchitos de pollo a la plancha con guarnición de arroz salteado al ajillo Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [cebolla, tomate, zanahoria, pimienta] Abadejo al horno en salsa de verduras [calabaza, zanahoria, pimienta rojo] 4 Agua + pan 1,78,T11 + plátano
426,02 kcal 11,57gr grasas, 12,14gr proteínas, 67,04gr hidratos de carbono	420,91 kcal 18,12gr grasas, 17,55gr proteínas, 46,28gr hidratos de carbono	486,01 kcal 30,27gr grasas, 15,52gr proteínas, 36,81gr hidratos de carbono	536,69 kcal 21,07gr grasas, 24,7gr proteínas, 60,65gr hidratos de carbono	482,43 kcal 10,16gr grasas, 22,31gr proteínas, 74,36gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
2 MARZO	3 MARZO	4 MARZO	5 MARZO	6 MARZO
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Potaje de garbanzos con verduras y chorizo 13 [cebolla, zanahoria, pimienta verde y rojo, tomate] Agua + pan 1,78,T11 + plátano	Arroz salteado con salsa de tomate Magro de cerdo guisado en salsa [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, champiñones] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Merluza al horno a la menier [harina de trigo, aove, limón, perejil] 4,1 Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2	Pasta salteada con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,73,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] Tortilla de patatas y calabacín plancha con lechuga y zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,78,T11 + mandarina	Estofado de patatas con verduras y merluza 4, T5,T6 [pimiento verde, zanahoria, tomate] Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada 13 Agua + pan 1,78,T11 + manzana
373,88 kcal 13,47gr grasas, 12,83gr proteínas, 50,02gr hidratos de carbono	452,44 kcal 11,43gr grasas, 18,88gr proteínas, 66,38gr hidratos de carbono	464,8 kcal 17,56gr grasas, 17,84gr proteínas, 57,5gr hidratos de carbono	533,4 kcal 23,16gr grasas, 17,96gr proteínas, 62,37gr hidratos de carbono	422,29 kcal 19,21gr grasas, 15,09gr proteínas, 46,46gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
9 MARZO	10 MARZO	11 MARZO	12 MARZO	13 MARZO
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Lentejas estofadas con verduras y pollo [patata, cebolla, zanahoria, pimienta rojo, pimienta verde, ajo] Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimienta, cebolla] Lomo de cerdo a la plancha al ajillo con guarnición de lechuga y maíz crudo Agua + pan 1,78,T11 + plátano	Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,2,3,T8,T11 horneada Tortilla de patatas horneada con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + mandarina	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] 1,8,13 Agua + pan 1,78,T11 + plátano	Arroz tres delicias salteado [zanahoria, cebolla, guisante, huevo] 3 Salmón al horno con guarnición de patatas al horno 4,T5,T6 Agua + pan 1,78,T11 + pera
398 kcal 15,72gr grasas, 17,43gr proteínas, 45,4gr hidratos de carbono	505,74 kcal 23,95gr grasas, 16,65gr proteínas, 55,02gr hidratos de carbono	534,25 kcal 26,47gr grasas, 20,73gr proteínas, 51,84gr hidratos de carbono	381,52 kcal 12,63gr grasas, 12,96gr proteínas, 52,99gr hidratos de carbono	553,56 kcal 17,13gr grasas, 21,9gr proteínas, 76,6gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
16 MARZO	17 MARZO	18 MARZO	19 MARZO	20 MARZO
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Caracolas con salsa boloñesa de pollo [tomate, cebolla, pollo] 1,73,T8,T11 cocción Agua + pan 1,78,T11 + plátano	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Tortilla de patatas horneada con guarnición de zanahoria y maíz crudo 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Puchero de garbanzos con arroz, patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Atún guisado en salsa de tomate 4 Agua + pan 1,78,T11 + plátano	Potaje de alubias estofadas con patatas y verduras ECOLÓGICA [patata, cebolla, zanahoria, pimienta, ajo] Lomo de cerdo guisado a la riojana [cebolla, pimienta rojo, tomate] Agua + pan 1,78,T11 + pera	Guiso de arroz con verduras y pollo [cebolla, tomate, zanahoria, pimienta] Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate natural aliñado crudo 3,13 Agua + pan 1,78,T11 + manzana
421,74 kcal 9,03gr grasas, 14,28gr proteínas, 69,28gr hidratos de carbono	522,99 kcal 26,66gr grasas, 18,05gr proteínas, 51,06gr hidratos de carbono	411,96 kcal 11,4gr grasas, 23,2gr proteínas, 49,17gr hidratos de carbono	380,49 kcal 16,2gr grasas, 17,98gr proteínas, 39,95gr hidratos de carbono	551,95 kcal 24,23gr grasas, 14,25gr proteínas, 67,93gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + 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				

