

Menú BASAL 6º período (Feb-Mar Curso 2025-2026) Primaria

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 1,7,3,T8,T11 cocción Agua + pan 1,7,8,T11 + plátano	Estofado de patatas con potón y verduras 6 [berenjena, zanahoria, tomate] Lomo de cerdo adobado a la plancha Agua + pan 1,7,8,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 1,7,8,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 1,7,8,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 roja] 4 Agua + pan 1,7,8,T11 + plátano
573,59 kcal 13,3gr grasas, 15,65gr proteínas, 95,95gr hidratos de carbono	609,86 kcal 27,63gr grasas, 25,93gr proteínas, 63,56gr hidratos de carbono	669,93 kcal 37,09gr grasas, 22,12gr proteínas, 60,51gr hidratos de carbono	640,69 kcal 26,51gr grasas, 29,01gr proteínas, 70,01gr hidratos de carbono	643,02 kcal 13,37gr grasas, 30,37gr proteínas, 98,94gr 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 1,7,8,T11 + plátano	Arroz salteado con salsa de tomate Magro de cerdo guisado en salsa [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, champiñones] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,7,8,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 1,7,8,T11 + yogur natural azucarado 2	Pasta salteada con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,7,3,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimienta roja] Tortilla de patatas y calabacín plancha con lechuga y zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,7,8,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 1,7,8,T11 + manzana
605,4 kcal 20,98gr grasas, 21,1gr proteínas, 82,79gr hidratos de carbono	618,4 kcal 20,12gr grasas, 20,42gr proteínas, 86,78gr hidratos de carbono	598,08 kcal 23,51gr grasas, 23,07gr proteínas, 71,96gr hidratos de carbono	645,24 kcal 26,87gr grasas, 21,95gr proteínas, 77,7gr hidratos de carbono	585,03 kcal 23,42gr grasas, 29,31gr proteínas, 62,74gr 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 1,7,8,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 3 Agua + pan 1,7,8,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 1,7,8,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 1,7,8,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 1,7,8,T11 + pera
564,35 kcal 21,41gr grasas, 26,62gr proteínas, 64,55gr hidratos de carbono	674,52 kcal 30,16gr grasas, 23,92gr proteínas, 75,64gr hidratos de carbono	611,67 kcal 29,17gr grasas, 22,86gr proteínas, 62,83gr hidratos de carbono	531,6 kcal 16,44gr grasas, 17,84gr proteínas, 76,56gr hidratos de carbono	716,8 kcal 22,88gr grasas, 29,16gr proteínas, 96,82gr 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] 1,7,3,T8,T11 cocción Agua + pan 1,7,8,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 1,7,8,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 1,7,8,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 1,7,8,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 1,7,8,T11 + manzana
527,46 kcal 9,82gr grasas, 16,9gr proteínas, 90,88gr hidratos de carbono	582,6 kcal 30,48gr grasas, 19,32gr proteínas, 56,1gr hidratos de carbono	675,73 kcal 17,31gr grasas, 36,49gr proteínas, 86,06gr hidratos de carbono	656,57 kcal 28,79gr grasas, 30,68gr proteínas, 67,45gr hidratos de carbono	643,94 kcal 25,82gr grasas, 15,55gr proteínas, 85,76gr 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				

