

## Menú BASAL 7º período (Mar-Abr Curso 2025-2026) Primaria

23 MARZO	24 MARZO	25 MARZO	26 MARZO	27 MARZO
<p><b>Crema de siete verduras</b> [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes] <b>cocción</b></p> <p><b>Lomo de cerdo a la plancha al ajillo con guarnición de zanahoria aliñada</b> <b>crudo</b></p> <p>Agua + pan <b>1,78,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b></p>	<p><b>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún</b> [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] <b>4,13</b> <b>crudo</b></p> <p><b>Puchero de garbanzos con verduras y pollo</b> [cebolla, puerro, zanahoria, patata] <b>cocción</b></p> <p>Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO 1,78,T11,T12</b> + plátano</p>	<p><b>Pasta con salsa de tomate y orégano</b> <b>ECOLÓGICA 1,73,T8,T13</b> <b>cocción</b></p> <p><b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española</b> [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] <b>con guarnición de lechuga aliñada</b> <b>crudo 1,78,T13</b></p> <p>Agua + pan <b>1,78,T11</b> + naranja</p>	<p><b>Potaje de alubias con patatas y verduras</b> <b>ECOLÓGICO</b> [tomate, cebolla, pimienta, zanahoria]</p> <p><b>Merluza al horno en salsa verde con guarnición de arroz salteado</b> <b>4,1</b></p> <p>Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO 1,78,T11,T12</b> + pera</p>	<p><b>Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo</b> [cebolla, tomate, zanahoria, pimienta]</p> <p><b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural aliñado</b> <b>crudo 3,13</b></p> <p>Agua + pan <b>1,78,T11</b> + manzana</p>
538,76 kcal 24,05gr grasas, 26,11gr proteínas, 53,74gr hidratos de carbono	602,03 kcal 22,21gr grasas, 22,04gr proteínas, 76,51gr hidratos de carbono	730,78 kcal 26,44gr grasas, 26,28gr proteínas, 95,13gr hidratos de carbono	826,63 kcal 34,88gr grasas, 30,71gr proteínas, 95,07gr hidratos de carbono	656,85 kcal 24,21gr grasas, 18,98gr proteínas, 89,26gr hidratos de carbono
PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
30 MARZO				
31 MARZO				
1 ABRIL				
2 ABRIL				
3 ABRIL				
SEMANA SANTA				
6 ABRIL				
7 ABRIL				
8 ABRIL				
9 ABRIL				
10 ABRIL				
<p><b>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún</b> [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] <b>4,13</b> <b>crudo</b></p> <p><b>Lentejas estofadas con verduras</b> <b>ECOLÓGICAS</b> [cebolla, zanahoria, pimienta, patata, ajo]</p> <p>Agua + pan <b>1,78,T11</b> + plátano</p>	<p><b>Lasaña boloñesa con pollo y ternera</b> <b>1,2,3,T8,T11</b> <b>homeada</b></p> <p><b>Tortilla de patatas homeada con guarnición de zanahoria aliñada</b> <b>crudo 3</b></p> <p>Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO 1,78,T11,T12</b> + pera</p>	<p><b>Arroz salteado con salsa de tomate</b></p> <p><b>Salmón al horno con guarnición remolacha y cebolla</b> <b>crudo 4,T5,T6</b></p> <p>Agua + pan <b>1,78,T11</b> + manzana</p>	<p><b>Pasta con salsa de verduras</b> <b>ECOLÓGICA</b> [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] <b>1,73,T8,T13</b> <b>salteada</b></p> <p><b>Churrascito de pollo guisado al limón con guarnición de arroz salteado</b></p> <p>Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO 1,78,T11,T12</b> + naranja</p>	<p><b>Puchero de garbanzos con verduras</b> <b>ECOLÓGICO</b> [cebolla, puerro, zanahoria, patata] <b>cocción</b></p> <p><b>Tortilla francesa homeada con guarnición de tomate aliñado</b> <b>3,13</b> <b>crudo</b></p> <p>Agua + pan <b>1,78,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b></p>
582,8 kcal 21,03gr grasas, 21,15gr proteínas, 75,7gr hidratos de carbono	612,42 kcal 29,17gr grasas, 22,2gr proteínas, 63,64gr hidratos de carbono	665,3 kcal 23,12gr grasas, 25,53gr proteínas, 87,65gr hidratos de carbono	750,56 kcal 21,66gr grasas, 29,41gr proteínas, 107,12gr hidratos de carbono	673,94 kcal 36,13gr grasas, 24,87gr proteínas, 60,96gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + HUEVO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA
13 ABRIL				
14 ABRIL				
15 ABRIL				
16 ABRIL				
17 ABRIL				
<p><b>Crema de calabaza y patata</b> <b>cocción</b></p> <p><b>Lomo de cerdo adobado guisado con patatas panaderas</b> <b>homeadas</b></p> <p>Agua + pan <b>1,78,T11</b> + manzana</p>	<p><b>Guiso de arroz con verduras y pollo</b> [cebolla, tomate, zanahoria, pimienta]</p> <p><b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga aliñada</b> <b>3</b> <b>crudo</b></p> <p>Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO 1,78,T11,T12</b> + naranja</p>	<p><b>Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo</b> [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] <b>3,13</b> <b>crudo</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimienta, tomate]</p> <p>Agua + pan <b>1,78,T11</b> + plátano</p>	<p><b>Estofado de patatas con potón y verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] <b>6</b></p> <p><b>Pinchitos de pollo a la plancha con guarnición de tomate aliñado</b> <b>13</b> <b>crudo</b></p> <p>Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO 1,78,T11,T12</b> + yogur natural azucarado <b>2</b></p>	<p><b>Pasta con salsa de tomate y orégano</b> <b>ECOLÓGICA 1,73,T8,T13</b> <b>cocción</b></p> <p><b>Abadejo al horno en salsa de verduras</b> [zanahoria, pimienta, cebolla] <b>con guarnición de zanahoria aliñada</b> <b>4</b> <b>cruda</b></p> <p>Agua + pan <b>1,78,T11</b> + pera</p>
646,25 kcal 26,31gr grasas, 24,68gr proteínas, 76,62gr hidratos de carbono	668,08 kcal 27,85gr grasas, 19,19gr proteínas, 83,31gr hidratos de carbono	581,51 kcal 20,37gr grasas, 18,5gr proteínas, 79,39gr hidratos de carbono	620,45 kcal 25,31gr grasas, 29,93gr proteínas, 66,05gr hidratos de carbono	593,36 kcal 13,97gr grasas, 32,15gr proteínas, 83,65gr hidratos de carbono
PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
20 ABRIL				
21 ABRIL				
22 ABRIL				
23 ABRIL				
24 ABRIL				
<p><b>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún</b> [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] <b>4,13</b> <b>crudo</b></p> <p><b>Lentejas estofadas con verduras y pollo</b> [patata, cebolla, zanahoria, pimienta, ajo]</p> <p>Agua + pan <b>1,78,T11</b> + plátano</p>	<p><b>Estofado de patatas con verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate, pimienta, cebolla]</p> <p><b>Atún guisado en salsa de tomate con guarnición de arroz salteado</b> <b>4,T8</b></p> <p>Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO 1,78,T11,T12</b> + yogur natural azucarado <b>2</b></p>	<p><b>Potaje de alubias con patatas y verduras</b> <b>ECOLÓGICO</b> [tomate, cebolla, pimienta, zanahoria]</p> <p><b>Tortilla de patatas homeada con guarnición de lechuga aliñada</b> <b>3</b> <b>crudo</b></p> <p>Agua + pan <b>1,78,T11</b> + naranja</p>	<p><b>Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón</b> [tomate, zanahoria, pimienta, cebolla, ajo] <b>4,6</b></p> <p><b>Pollo al horno en salsa de zanahorias con guarnición de tomate aliñado</b> <b>13</b> <b>crudo</b></p> <p>Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO 1,78,T11,T12</b> + pera</p>	<p><b>Pasta con salsa boloñesa de pollo</b> [tomate, zanahoria, cebolla, pollo] <b>guisado 1,73,T8,T13</b></p> <p><b>Tortilla francesa homeada con guarnición de zanahoria aliñada</b> <b>3</b> <b>cruda</b></p> <p>Agua + pan <b>1,78,T11</b> + manzana</p>
594,5 kcal 19,32gr grasas, 24,49gr proteínas, 79,05gr hidratos de carbono	736,3 kcal 27,37gr grasas, 32,61gr proteínas, 81,67gr hidratos de carbono	689,46 kcal 34,15gr grasas, 26,15gr proteínas, 68,3gr hidratos de carbono	710,28 kcal 30,34gr grasas, 24,51gr proteínas, 83,15gr hidratos de carbono	582,92 kcal 19,67gr grasas, 20,11gr proteínas, 79,84gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + HUEVO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA
<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>				

