

Menú BASAL 8º período (Abr-May Curso 2025-2026) Primaria

27 ABRIL	28 ABRIL	29 ABRIL	30 ABRIL	1 MAYO (FESTIVO)
<p>Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimienta, patata, ajo]</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de tomate y maíz aliñados 3 crudo</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + pera</p>	<p>Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] 3,13 crudo</p> <p>Pasta con salsa boloñesa [tomate, zanahoria, cebolla, cerdo] guisado 1,T3,T8,T13</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + plátano</p>	<p>Arroz salteado con salsa de tomate Merluza a la plancha al ajillo con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,1</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2</p>	<p>Puchero de garbanzos con verduras y pollo [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción</p> <p>Tortilla francesa homeada con guarnición de remolacha y cebolla aliñada 3,13 crudo</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + plátano</p>	<p>Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción</p> <p>Magro de cerdo salteado en salsa [champiñones, calabaza, calabacín] con guarnición de arroz salteado al ajillo</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + naranja</p>
674,19 kcal 32gr grasas, 27,69gr proteínas, 67,61gr hidratos de carbono	543,64 kcal 12,55gr grasas, 17,03gr proteínas, 88,12gr hidratos de carbono	623,8 kcal 21,46gr grasas, 22,34gr proteínas, 83,2gr hidratos de carbono	722,56 kcal 31,61gr grasas, 27,25gr proteínas, 80,76gr hidratos de carbono	602,1 kcal 25,22gr grasas, 26,63gr proteínas, 66,28gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + LÁCTEO
4 MAYO	5 MAYO	6 MAYO	7 MAYO	8 MAYO
<p>Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, pimienta, zanahoria]</p> <p>Salmon al horno con guarnición de remolacha y cebolla aliñada crudo 4,T5,T6</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + naranja</p>	<p>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] 4,13 crudo</p> <p>Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, zanahoria, pimienta, cebolla, ajo] 4,6</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera</p>	<p>Crema de siete verduras cocción [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes]</p> <p>Hamburguesa de pollo a la plancha en salsa de zanahorias [zanahoria, cebolla] con guarnición de patatas al horno 13</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2</p>	<p>Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,T3,T8,T13 cocción</p> <p>Tortilla francesa homeada con guarnición de tomate y maíz aliñados 3,13 crudo</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + manzana</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimienta, cebolla]</p> <p>Pavo salteado en salsa [cebolla, zanahoria, champiñones, pimienta rojo y verde] con guarnición de zanahoria aliñada crudo 8</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + plátano</p>
678,34 kcal 31,51gr grasas, 35,64gr proteínas, 62,5gr hidratos de carbono	495,49 kcal 13,27gr grasas, 11,15gr proteínas, 80,87gr hidratos de carbono	692,48 kcal 29,3gr grasas, 28,44gr proteínas, 77,76gr hidratos de carbono	642,42 kcal 25,73gr grasas, 18,66gr proteínas, 81,85gr hidratos de carbono	673,23 kcal 27,97gr grasas, 25,93gr proteínas, 77,94gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO
11 MAYO	12 MAYO	13 MAYO	14 MAYO	15 MAYO
<p>Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] 3,13 crudo</p> <p>Atún guisado en salsa de tomate con guarnición de arroz salteado 4</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + naranja</p>	<p>Potaje de garbanzos con verduras y chorizo [cebolla, zanahoria, pimientos y tomate] 13</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria aliñada 3 crudo</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + manzana</p>	<p>Arroz tres delicias salteado [guisante, cebolla, zanahoria y huevo] 3</p> <p>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla y champiñones] con guarnición de remolacha y cebolla crudo 1,8,13</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + pera</p>	<p>Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] 1,T3,T8,T13 salteada</p> <p>Lomo de cerdo al horno encebollado</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + yogur natural azucarado 2</p>	<p>Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción</p> <p>Tortilla de patatas homeada con guarnición de lechuga y tomate crudo 3</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + plátano</p>
584,18 kcal 25,06gr grasas, 28,02gr proteínas, 55,24gr hidratos de carbono	731,71 kcal 36,46gr grasas, 27,16gr proteínas, 73,48gr hidratos de carbono	717,18 kcal 20,95gr grasas, 24,1gr proteínas, 106,7gr hidratos de carbono	595,96 kcal 21,27gr grasas, 28,96gr proteínas, 69,94gr hidratos de carbono	579,19 kcal 25,37gr grasas, 16,08gr proteínas, 70,61gr hidratos de carbono
PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + CARNE + LÁCTEO
18 MAYO	19 MAYO	20 MAYO	21 MAYO	22 MAYO
<p>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] 4,13 crudo</p> <p>Lasaña boloñesa con pollo y ternera homeada 1,2,3</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimienta, cebolla]</p> <p>Magro de cerdo salteado en salsa [calabacín, calabaza y champiñones] con guarnición de remolacha y cebolla crudo 8</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + plátano</p>	<p>Crema de siete verduras cocción [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes]</p> <p>Tortilla de patatas homeada con guarnición de tomate y maíz aliñados crudo 3</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + manzana</p>	<p>Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción</p> <p>Churrasquito de pollo al limón al horno con guarnición de arroz salteado</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera</p>	<p>Guiso de arroz con verduras [cebolla, tomate, champiñones]</p> <p>Abadejo al horno en salsa de verduras [zanahoria, pimienta rojo, pimienta verde y cebolla] con guarnición de zanahoria y maíz aliñados crudo 4</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + naranja</p>
509,82 kcal 26,89gr grasas, 18,84gr proteínas, 47,03gr hidratos de carbono	613,59 kcal 20,6gr grasas, 26,59gr proteínas, 78,82gr hidratos de carbono	561,79 kcal 22,88gr grasas, 18,02gr proteínas, 70,2gr hidratos de carbono	798,39 kcal 29,42gr grasas, 32,22gr proteínas, 98,96gr hidratos de carbono	749,68 kcal 28,17gr grasas, 26,04gr proteínas, 97,16gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO
<p>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</p>				

