

Menú BASAL 9º período (May-Jun Curso 2025-2026) Primaria

25 MAYO	26 MAYO	27 MAYO	28 MAYO	29 MAYO
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] 3,13 crudo Puchero de garbanzos con verduras y pollo [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2	Crema de calabacín con queso [calabacín, patata, cebolla] cocción 2 Merluza a la plancha al ajillo con guarnición de lechuga y maíz crudo 4 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + plátano	Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,T3,T8,T13 cocción Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] con guarnición de zanahoria aliñada crudo 1,T8,T13 Agua + pan 1,78,T11 + mandarina	Guiso de arroz con verduras y pollo [cebolla, tomate, zanahoria, pimiento] Tortilla de patatas horneada con guarnición de tomate natural aliñado crudo 3,13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + manzana	Gazpacho 13 crudo Lomo de cerdo adobado guisado [pimiento rojo, cebolla] con arroz salteado Agua + pan 1,78,T11 + pera
560,1 kcal 22,76gr grasas, 24,16gr proteínas, 63,11gr hidratos de carbono	614,94 kcal 29,55gr grasas, 22,72gr proteínas, 62,98gr hidratos de carbono	698,68 kcal 19,92gr grasas, 26,46gr proteínas, 101,29gr hidratos de carbono	650,76 kcal 21,03gr grasas, 17,45gr proteínas, 95,54gr hidratos de carbono	653,27 kcal 30,01gr grasas, 22,65gr proteínas, 72,39gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + LÁCTEO NATURAL
1 JUNIO	2 JUNIO	3 JUNIO	4 JUNIO	5 JUNIO
Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla] Bagre guisado en salsa de tomate 4 con guarnición de zanahoria y maíz crudo Agua + pan 1,78,T11 + plátano	Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] 4,13 crudo Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento, patata, ajo] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + plátano	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] 1,T3,T8,T13 salteada Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural aliñado crudo 3,13 Agua + pan 1,78,T11 + mandarina	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Pinchitos de pollo a la plancha con guarnición de patatas al horno Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Arroz salteado con salsa de tomate Tortilla francesa horneada con guarnición de lechuga 3,13 crudo Agua + pan 1,78,T11 + manzana
656,82 kcal 29,22gr grasas, 22,85gr proteínas, 74,71gr hidratos de carbono	586,4 kcal 20,99gr grasas, 21,09gr proteínas, 76,1gr hidratos de carbono	619,13 kcal 24,33gr grasas, 22gr proteínas, 76,76gr hidratos de carbono	593,08 kcal 22,06gr grasas, 27,82gr proteínas, 68,55gr hidratos de carbono	665,69 kcal 30,51gr grasas, 14,04gr proteínas, 82,27gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + CARNE + LÁCTEO NATURAL
8 JUNIO	9 JUNIO	10 JUNIO	11 JUNIO	12 JUNIO
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] 3,13 crudo Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICAS [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan 1,78,T11 + plátano	Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,2,3,T8,T11 horneada Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Lomo de cerdo a la plancha al ajillo con guarnición de tomate natural aliñado crudo 13 Agua + pan 1,78,T11 + plátano	Crema de verduras [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes] cocción Merluza al horno en salsa verde con guarnición de arroz salteado al ajillo 4,1 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [cebolla, tomate, zanahoria, pimiento] Bacalao guisado a la roteña [tomate, pimiento, cebolla] con guarnición de lechuga crudo 4,T6,13 Agua + pan 1,78,T11 + pera
581,51 kcal 20,37gr grasas, 18,5gr proteínas, 79,39gr hidratos de carbono	621,26 kcal 32,37gr grasas, 23,35gr proteínas, 57,76gr hidratos de carbono	648,79 kcal 25,19gr grasas, 26,06gr proteínas, 78,33gr hidratos de carbono	677,74 kcal 28gr grasas, 24,54gr proteínas, 79,87gr hidratos de carbono	657,17 kcal 22,34gr grasas, 30,41gr proteínas, 81,89gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + HUEVO + LÁCTEO NATURAL
15 JUNIO	16 JUNIO	17 JUNIO	18 JUNIO	19 JUNIO
Pasta con salsa boloñesa [tomate, zanahoria, cebolla, cerdo] guisado 1,T3,T8,T13 Abadejo al horno en salsa de verduras [zanahoria, pimiento, cebolla] con guarnición de lechuga y zanahoria aliñada 4 cruda Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2	Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] 4,13 crudo Lentejas estofadas con verduras y pollo [patata, cebolla, zanahoria, pimiento, ajo] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + plátano	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Salmon al horno con guarnición de arroz salteado 4,T5,T6 Agua + pan 1,78,T11 + naranja	Arroz salteado con salsa de tomate Tortilla francesa horneada con guarnición de remolacha y cebolla 3 crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla] Pollo al horno en salsa de zanahorias con guarnición de tomate natural aliñado crudo 13 Agua + pan 1,78,T11 + plátano
651,12 kcal 24,73gr grasas, 33,26gr proteínas, 72,6gr hidratos de carbono	598,1 kcal 19,28gr grasas, 24,43gr proteínas, 79,45gr hidratos de carbono	622,92 kcal 27,11gr grasas, 25,97gr proteínas, 67,79gr hidratos de carbono	630,74 kcal 23,78gr grasas, 14,88gr proteínas, 87,43gr hidratos de carbono	671,87 kcal 30,47gr grasas, 24,25gr proteínas, 74,02gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + LÁCT. NATURAL
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				

