

Menú BASAL 3º período (Nov-Dic Curso 2024-2025) Primaria

18 NOVIEMBRE	19 NOVIEMBRE	20 NOVIEMBRE	21 NOVIEMBRE	22 NOVIEMBRE
Ensalada cuatro estaciones [lechuga, zanahoria, col lombarda] crudo 13 Espirales con salsa de tomate y atún [tomate, cebolla] salteado 1,T3,T8,T11,4 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín tomate] guisado Bacalao guisado a la roteña [tomate, pimiento rojo y verde, cebolla] 4,T6 Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + mandarina	Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, zanahoria, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo] 4,6 Tortilla francesa horno con guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Crema de calabacín con queso [calabacín, patata, cebolla] cocción 2 Magro de cerdo guisado en salsa de tomate Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, ajo] guisado Tortilla de patatas horno con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja
680,42 kcal 20gr grasas, 18,37gr proteínas, 104,81gr hidratos de carbono	535,23 kcal 14,06gr grasas, 32,31gr proteínas, 67,28gr hidratos de carbono	637,1 kcal 26,52gr grasas, 18,34gr proteínas, 80,13gr hidratos de carbono	509,13 kcal 20,17gr grasas, 30,09gr proteínas, 50,68gr hidratos de carbono	760,37 kcal 28,52gr grasas, 28,19gr proteínas, 94,55gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + HUEVO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERD. CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC + HUEVO + FRUTA
25 NOVIEMBRE	26 NOVIEMBRE	27 NOVIEMBRE	28 NOVIEMBRE	29 NOVIEMBRE
Ensalada campestre [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] crudo 13 Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras [patata, zanahoria, pimiento verde, calabaza] 4,1 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] cocción 1,T3,T8,T11 Merluza al horno en salsa verde 4,1 Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + mandarina	Crema de calabaza con merluza [calabaza, patata, cebolla] cocción 4 Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de remolacha y cebolla crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín tomate] guisado Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] 1,8,13 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] 4 Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga y zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja
638,16 kcal 15,75gr grasas, 22,13gr proteínas, 99,92gr hidratos de carbono	591,82 kcal 19,23gr grasas, 23,17gr proteínas, 79,2gr hidratos de carbono	538,52 kcal 18,55gr grasas, 17,97gr proteínas, 76,18gr hidratos de carbono	635,02 kcal 22,3gr grasas, 25,45gr proteínas, 81,46gr hidratos de carbono	658,97 kcal 26,28gr grasas, 18,02gr proteínas, 86,3gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERD. CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA
2 DICIEMBRE	3 DICIEMBRE	4 DICIEMBRE	5 DICIEMBRE	6 DICIEMBRE
Ensalada cuatro estaciones [lechuga, zanahoria, col lombarda] crudo 13 Macarrones con salsa de tomate y orégano salteado 1,T3,T8,T11 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Sopa de arroz con verduras cocción [zanahoria, patata, puerro, cebolla] 4 Abadejo al horno en salsa de puerros 4 Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + mandarina	Crema hortelana de verduras [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] cocción Hamburguesa de pollo a la plancha en salsa de zanahorias con guarnición de tomate natural crudo 13 Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Tortilla de patatas horno con guarnición de lechuga y maíz crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Estofado de patatas con verduras y merluza guisado [patata, pimiento verde, zanahoria, tomate] 4 Salmón al horno 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana
563 kcal 17,47gr grasas, 13,13gr proteínas, 86,9gr hidratos de carbono	562,48 kcal 7,9gr grasas, 29,37gr proteínas, 91,54gr hidratos de carbono	614,12 kcal 24,88gr grasas, 23,3gr proteínas, 73,25gr hidratos de carbono	792,76 kcal 29,62gr grasas, 26,46gr proteínas, 101,62gr hidratos de carbono	587,57 kcal 29,09gr grasas, 26,66gr proteínas, 53,64gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA
9 DICIEMBRE	10 DICIEMBRE	11 DICIEMBRE	12 DICIEMBRE	13 DICIEMBRE
Ensalada campestre [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] crudo 13 Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] 4 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Caracolas con salsa boloñesa de pollo [tomate, cebolla, pollo] 1,T3,T8,T11 Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga y zanahoria crudo 3 Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + mandarina	Crema de zanahorias [zanahoria, patata, cebolla] cocción Pavo salteado en salsa [cebolla, zanahoria, champiñones, pimiento rojo y verde] 4,1 Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Tilapia al horno a la menier [harina de trigo, aove, limón, perejil] 4,1 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Lentejas estofadas con patatas y verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde] 4 Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de remolacha y cebolla crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja
528,12 kcal 7,48gr grasas, 10,28gr proteínas, 103,11gr hidratos de carbono	633,19 kcal 27,67gr grasas, 23,22gr proteínas, 70,95gr hidratos de carbono	708,71 kcal 24,26gr grasas, 29,6gr proteínas, 93,62gr hidratos de carbono	700,92 kcal 29,63gr grasas, 35,41gr proteínas, 72,36gr hidratos de carbono	555,12 kcal 25,61gr grasas, 24,06gr proteínas, 56,35gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA
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				

