

Menú BASAL MARZO Infantil Ciclo 2

28	1	2	3	4
	Ensalada de pasta [lechuga, zanahoria, maíz] (1)(3) Pollo guisado al limón con patatas a lo pobre Agua + pan integral (1) + manzana	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria y maíz Agua + pan (1) + mandarina	Crema de calabaza Abadejo al ajoarriero con arroz salteado [vinagre, pimentón] (4)(13) Agua + pan integral (1) + manzana	Gazpacho (13) Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento verde y rojo] Agua + pan (1) + plátano
570.39 kcal, 17.11gr grasas, 20.46gr proteínas, 82.64gr hidratos de carbono	544.62 kcal, 18.77gr grasas, 16.11gr proteínas, 76.8gr hidratos de carbono	442.18 kcal, 13.42gr grasas, 19.38gr proteínas, 60.56gr hidratos de carbono	361.3 kcal, 6.4gr grasas, 14.03gr proteínas, 61.19gr hidratos de carbono	
7	8	9	10	11
Crema de zanahorias Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras con arroz salteado al ajillo [cebolla, zanahoria, pimiento verde, ajo] (13) Agua + pan (1) + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz Fideuá [pimiento rojo, berenjena, zanahoria] (1)(3)(4) Agua + pan integral (1) + manzana	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjenas, cebolla, tomate] Tortilla de patatas con guarnición de lechuga (3) Agua + pan (1) + mandarina	Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Salmón al horno con patatas al horno (4)(6) Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Estofado de patatas con potón y verduras (6) [berenjena, zanahoria, tomate] Tortilla francesa con guarnición de lechuga y zanahoria (3) Agua + pan (1) + plátano
452.5 kcal, 14.29gr grasas, 13.31gr proteínas, 66.27gr hidratos de carbono	515.4 kcal, 21.43gr grasas, 13.28gr proteínas, 66.61gr hidratos de carbono	490.89 kcal, 11.55gr grasas, 16.88gr proteínas, 78.39gr hidratos de carbono	541.37 kcal, 22.39gr grasas, 28.8gr proteínas, 55.48gr hidratos de carbono	493.25 kcal, 23.73gr grasas, 15.04gr proteínas, 54.47gr hidratos de carbono
14	15	16	17	18
Crema de calabaza Bacalao encebollado con patatas panaderas (4)(6)(1) Agua + pan (1) + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento verde y rojo] Agua + pan integral (1) + manzana	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + mandarina	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Pavo a la plancha al ajillo con guarnición de zanahoria Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Crema de calabacín Ensalada de pasta con atún (1)(3)(4) [lechuga, zanahoria, maíz, atún] Agua + pan (1) + plátano
460.87 kcal, 13.67gr grasas, 21.08gr proteínas, 62.33gr hidratos de carbono	441.92 kcal, 17.68gr grasas, 14.93gr proteínas, 55.43gr hidratos de carbono	589.48 kcal, 23.01gr grasas, 16.45gr proteínas, 77.99gr hidratos de carbono	446.61 kcal, 19.67gr grasas, 21.05gr proteínas, 46.09gr hidratos de carbono	539.46 kcal, 13.91gr grasas, 16.21gr proteínas, 85.94gr hidratos de carbono
21	22	23	24	25
Crema de calabacín Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjenas, cebolla, tomate] Agua + pan (1) + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún Puchero de garbanzos con verduras [puerro, zanahoria, cebolla] Agua + pan integral (1) + manzana	Macarrones con salsa de tomate (1)(3) Tortilla francesa con atún con guarnición de zanahoria (3)(4) Agua + pan (1) + mandarina	Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento verde y rojo] Merluza al horno en salsa verde con guarnición de lechuga y maíz (4)(1) Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Crema de zanahorias Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras con guarnición de patatas a lo pobre [cebolla, zanahoria, pimiento verde, ajo] (13) Agua + pan (1) + plátano
481.81 kcal, 10.95gr grasas, 12.61gr proteínas, 81.95gr hidratos de carbono	377.58 kcal, 12.4gr grasas, 13.62gr proteínas, 52.11gr hidratos de carbono	468.7 kcal, 17.1gr grasas, 18.74gr proteínas, 59.06gr hidratos de carbono	426.75 kcal, 11.67gr grasas, 21.99gr proteínas, 57.52gr hidratos de carbono	521.9 kcal, 16.6gr grasas, 16.2gr proteínas, 76.06gr hidratos de carbono
28	29	30	31	1
Crema de calabaza Tortilla de patatas con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan (1) + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + manzana	Fideuá [pimiento rojo, berenjena, zanahoria] (1)(3)(4) Tortilla francesa con guarnición de lechuga y zanahoria (3) Agua + pan (1) + mandarina	Arroz salteado a la cubana Lomo de cerdo a la plancha al ajillo con patatas panaderas Agua + pan integral (1) + manzana	
422.28 kcal, 15.4gr grasas, 13.45gr proteínas, 56.69gr hidratos de carbono	484.32 kcal, 24.51gr grasas, 13.68 gr proteínas, 51.89gr hidratos de carbono	475.5 kcal, 18.99gr grasas, 17.04gr proteínas, 58.4gr hidratos de carbono	634.7 kcal, 26.19gr grasas, 18.59gr proteínas, 80.41gr hidratos de carbono	

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



Menú BASAL MARZO Primaria

28	1	2	3	4
	Ensalada de pasta [lechuga, zanahoria, maíz] (1)(3) Pollo guisado al limón con patatas a lo pobre Agua + pan integral (1) + manzana	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria y maíz Agua + pan (1) + mandarina	Crema de calabaza Abadejo al ajoarriero con arroz salteado [vinagre, pimentón] (4)(13) Agua + pan integral (1) + manzana	Gazpacho (13) Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento verde y rojo] Agua + pan (1) + plátano
	805.04 kcal, 24.73gr grasas, 29.39gr proteínas, 114.8gr hidratos de carbono	801.46 kcal, 25.72gr grasas, 22.8gr proteínas, 118.12gr hidratos de carbono	639.41 kcal, 22.48gr grasas, 26.73gr proteínas, 82.09gr hidratos de carbono	632.81 kcal, 9.03gr grasas, 25.51gr proteínas, 110.92gr hidratos de carbono
7	8	9	10	11
Crema de zanahorias Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras con arroz salteado al ajillo [cebolla, zanahoria, pimiento verde, ajo] (13) Agua + pan (1) + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz Fideuá [pimiento rojo, berenjena, zanahoria] (1)(3)(4) Agua + pan integral (1) + manzana	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjenas, cebolla, tomate] Tortilla de patatas con guarnición de lechuga (3) Agua + pan (1) + mandarina	Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Salmón al horno con patatas al horno (4)(6) Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Estofado de patatas con potón y verduras (6) [berenjena, zanahoria, tomate] Tortilla francesa con guarnición de lechuga y zanahoria (3) Agua + pan (1) + plátano
593.19 kcal, 17.88gr grasas, 16.89gr proteínas, 89.47gr hidratos de carbono	642.61 kcal, 27.72gr grasas, 15.12gr proteínas, 82.27gr hidratos de carbono	716.63 kcal, 15.64gr grasas, 24.25gr proteínas, 117.61gr hidratos de carbono	789.28 kcal, 31.89gr grasas, 43.37gr proteínas, 80.93gr hidratos de carbono	668.98 kcal, 29.01gr grasas, 20.2gr proteínas, 81.19gr hidratos de carbono
14	15	16	17	18
Crema de calabaza Bacalao encebollado con patatas panaderas (4)(6)(1) Agua + pan (1) + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento verde y rojo] Agua + pan integral (1) + manzana	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + mandarina	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Pavo a la plancha al ajillo con guarnición de zanahoria Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Crema de calabacín Ensalada de pasta con atún (1)(3)(4) [lechuga, zanahoria, maíz, atún] Agua + pan (1) + plátano
663.25 kcal, 21.27gr grasas, 27.65gr proteínas, 88.94gr hidratos de carbono	666.15 kcal, 21.8gr grasas, 24.43gr proteínas, 92.14gr hidratos de carbono	716.4 kcal, 26.6gr grasas, 21.04gr proteínas, 96.85gr hidratos de carbono	505.59 kcal, 22.49gr grasas, 23.39gr proteínas, 52.1gr hidratos de carbono	801.18 kcal, 18.73gr grasas, 24.43gr proteínas, 131.52gr hidratos de carbono
21	22	23	24	25
Crema de calabacín Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjenas, cebolla, tomate] Agua + pan (1) + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún Puchero de garbanzos con verduras [puerro, zanahoria, cebolla] Agua + pan integral (1) + manzana	Macarrones con salsa de tomate (1)(3) Tortilla francesa con atún con guarnición de zanahoria (3)(4) Agua + pan (1) + mandarina	Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento verde y rojo] Merluza al horno en salsa verde con guarnición de lechuga y maíz (4)(1) Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Crema de zanahorias Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras con guarnición de patatas a lo pobre [cebolla, zanahoria, pimiento verde, ajo] (13) Agua + pan (1) + plátano
689.77 kcal, 13.86gr grasas, 18.27gr proteínas, 121.05gr hidratos de carbono	479.36 kcal, 14.62gr grasas, 16.48gr proteínas, 69.44gr hidratos de carbono	701.78 kcal, 23.41gr grasas, 27.56gr proteínas, 93.76gr hidratos de carbono	683.45 kcal, 16.7gr grasas, 35.49gr proteínas, 96.15gr hidratos de carbono	748.23 kcal, 21.77gr grasas, 23.44gr proteínas, 113.31gr hidratos de carbono
28	29	30	31	1
Crema de calabaza Tortilla de patatas con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan (1) + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + manzana	Fideuá [pimiento rojo, berenjena, zanahoria] (1)(3)(4) Tortilla francesa con guarnición de lechuga y zanahoria (3) Agua + pan (1) + mandarina	Arroz salteado a la cubana Lomo de cerdo a la plancha al ajillo con patatas panaderas Agua + pan integral (1) + manzana	
579.85 kcal, 22.35gr grasas, 17.72gr proteínas, 75.99gr hidratos de carbono	699.55 kcal, 31.44gr grasas, 21.45gr proteínas, 81.86gr hidratos de carbono	616.66 kcal, 23.36gr grasas, 21.5gr proteínas, 79.21gr hidratos de carbono	750.28 kcal, 31.77gr grasas, 24.87gr proteínas, 90.34gr hidratos de carbono	

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



Menú BASAL MARZO Secundaria

28	1	2	3	4
	Ensalada de pasta [lechuga, zanahoria, maíz] (1)(3) Pollo guisado al limón con patatas a lo pobre Agua + pan integral (1) + manzana	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria y maíz Agua + pan (1) + mandarina	Crema de calabaza Abadejo al ajoarriero con arroz salteado [vinagre, pimentón] (4)(13) Agua + pan integral (1) + manzana	Gazpacho (13) Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento verde y rojo] Agua + pan (1) + plátano
	1047.97 kcal, 28.96gr grasas, 40.72gr proteínas, 154.35gr hidratos de carbono	1015.9 kcal, 33.55gr grasas, 32.38gr proteínas, 144.31gr hidratos de carbono	825.23 kcal, 23.83gr grasas, 33.84gr proteínas, 118.14gr hidratos de carbono	761.09 kcal, 11.02gr grasas, 28.63gr proteínas, 135.29gr hidratos de carbono
7	8	9	10	11
Crema de zanahorias Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras con arroz salteado al ajillo [cebolla, zanahoria, pimiento verde, ajo] (13) Agua + pan (1) + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz Fideuá [pimiento rojo, berenjena, zanahoria] (1)(3)(4) Agua + pan integral (1) + manzana	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjenas, cebolla, tomate] Tortilla de patatas con guarnición de lechuga (3) Agua + pan (1) + mandarina	Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Salmón al horno con patatas al horno (4)(6) Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Estofado de patatas con potón y verduras (6) [berenjena, zanahoria, tomate] Tortilla francesa con guarnición de lechuga y zanahoria (3) Agua + pan (1) + plátano
768.1 kcal, 20gr grasas, 21.49gr proteínas, 123.42gr hidratos de carbono	982.62 kcal, 41.44gr grasas, 24.23gr proteínas, 127.15gr hidratos de carbono	868.7 kcal, 18.3gr grasas, 30.13gr proteínas, 143.45gr hidratos de carbono	979.65 kcal, 37.75gr grasas, 55.3gr proteínas, 103.38gr hidratos de carbono	900.1 kcal, 37.07gr grasas, 26.74gr proteínas, 113.93gr hidratos de carbono
14	15	16	17	18
Crema de calabaza Bacalao encebollado con patatas panaderas (4)(6)(1) Agua + pan (1) + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento verde y rojo] Agua + pan integral (1) + manzana	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + mandarina	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Pavo a la plancha al ajillo con guarnición de zanahoria Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Crema de calabacín Ensalada de pasta con atún (1)(3)(4) [lechuga, zanahoria, maíz, atún] Agua + pan (1) + plátano
845.36 kcal, 24.25gr grasas, 35.95gr proteínas, 119.05gr hidratos de carbono	853.22 kcal, 27.46gr grasas, 29.82gr proteínas, 120.83gr hidratos de carbono	1085.56 kcal, 40.13gr grasas, 32.92gr proteínas, 146.2gr hidratos de carbono	693.51 kcal, 26.43gr grasas, 29.88gr proteínas, 83.54gr hidratos de carbono	991.62 kcal, 22.93gr grasas, 31gr proteínas, 162.76gr hidratos de carbono
21	22	23	24	25
Crema de calabacín Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjenas, cebolla, tomate] Agua + pan (1) + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún Puchero de garbanzos con verduras [puerro, zanahoria, cebolla] Agua + pan integral (1) + manzana	Macarrones con salsa de tomate (1)(3) Tortilla francesa con atún con guarnición de zanahoria (3)(4) Agua + pan (1) + mandarina	Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento verde y rojo] Merluza al horno en salsa verde con guarnición de lechuga y maíz (4)(1) Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Crema de zanahorias Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras con guarnición de patatas a lo pobre [cebolla, zanahoria, pimiento verde, ajo] (13) Agua + pan (1) + plátano
844.79 kcal, 17.04gr grasas, 22.96gr proteínas, 147.71gr hidratos de carbono	704.48 kcal, 19.25gr grasas, 24.78gr proteínas, 106.76gr hidratos de carbono	886.96 kcal, 31.49gr grasas, 36.61gr proteínas, 112.74gr hidratos de carbono	862.69 kcal, 25.41gr grasas, 49.03gr proteínas, 108.2gr hidratos de carbono	983.28 kcal, 27.28gr grasas, 31.71gr proteínas, 150.96gr hidratos de carbono
28	29	30	31	1
Crema de calabaza Tortilla de patatas con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan (1) + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + manzana	Fideuá [pimiento rojo, berenjena, zanahoria] (1)(3)(4) Tortilla francesa con guarnición de lechuga y zanahoria (3) Agua + pan (1) + mandarina	Arroz salteado a la cubana Lomo de cerdo a la plancha al ajillo con patatas panaderas Agua + pan integral (1) + manzana	
786.6 kcal, 27.27gr grasas, 24.63gr proteínas, 109.28gr hidratos de carbono	643.95 kcal, 13.86gr grasas, 24.1gr proteínas, 104.33gr hidratos de carbono	837.48 kcal, 29.5gr grasas, 30.02gr proteínas, 111.73gr hidratos de carbono	1192.1 kcal, 47.97gr grasas, 33.08gr proteínas, 155.52gr hidratos de carbono	

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



Menú BASAL MARZO Bachiller femenino

28	1	2	3	4
	Ensalada de pasta [lechuga, zanahoria, maíz] (1)(3) Pollo guisado al limón con patatas a lo pobre Agua + pan integral (1) + manzana	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria y maíz Agua + pan (1) + mandarina	Crema de calabaza Abadejo al ajoarriero con arroz salteado [vinagre, pimentón] (4)(13) Agua + pan integral (1) + manzana	Gazpacho (13) Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento verde y rojo] Agua + pan (1) + plátano
	1063.32 kcal, 29.85gr grasas, 41.85gr proteínas, 155.05gr hidratos de carbono	1031.14 kcal, 34gr grasas, 32.62gr proteínas, 146.84gr hidratos de carbono	841.85 kcal, 24.4gr grasas, 34.67gr proteínas, 120.16gr hidratos de carbono	771.16 kcal, 10.86gr grasas, 29.15gr proteínas, 137.62gr hidratos de carbono
7	8	9	10	11
Crema de zanahorias Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras con arroz salteado al ajillo [cebolla, zanahoria, pimiento verde, ajo] (13) Agua + pan (1) + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz Fideuá [pimiento rojo, berenjena, zanahoria] (1)(3)(4) Agua + pan integral (1) + manzana	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjenas, cebolla, tomate] Tortilla de patatas con guarnición de lechuga (3) Agua + pan (1) + mandarina	Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Salmón al horno con patatas al horno (4)(6) Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Estofado de patatas con potón y verduras (6) [berenjena, zanahoria, tomate] Tortilla francesa con guarnición de lechuga y zanahoria (3) Agua + pan (1) + plátano
785.29 kcal, 20.82gr grasas, 22.47gr proteínas, 124.84gr hidratos de carbono	1006.14 kcal, 41.96gr grasas, 24.99gr proteínas, 131.04gr hidratos de carbono	880.99 kcal, 18.51gr grasas, 30.37gr proteínas, 145.78gr hidratos de carbono	991.12 kcal, 38.23gr grasas, 55.55gr proteínas, 104.88gr hidratos de carbono	921 kcal, 38.45gr grasas, 27.3gr proteínas, 115.47gr hidratos de carbono
14	15	16	17	18
Crema de calabaza Bacalao encebollado con patatas panaderas (4)(6)(1) Agua + pan (1) + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento verde y rojo] Agua + pan integral (1) + manzana	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + mandarina	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Pavo a la plancha al ajillo con guarnición de zanahoria Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Crema de calabacín Ensalada de pasta con atún (1)(3)(4) [lechuga, zanahoria, maíz, atún] Agua + pan (1) + plátano
901.91 kcal, 26.33gr grasas, 38.23gr proteínas, 126.12gr hidratos de carbono	877.09 kcal, 28.65gr grasas, 30.51gr proteínas, 123.41gr hidratos de carbono	1088.22 kcal, 40.35gr grasas, 32.96gr proteínas, 146.31gr hidratos de carbono	705.34 kcal, 26.96gr grasas, 30.1gr proteínas, 85.04gr hidratos de carbono	1013.2 kcal, 23.65gr grasas, 31.73gr proteínas, 165.77gr hidratos de carbono
21	22	23	24	25
Crema de calabacín Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjenas, cebolla, tomate] Agua + pan (1) + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún Puchero de garbanzos con verduras [puerro, zanahoria, cebolla] Agua + pan integral (1) + manzana	Macarrones con salsa de tomate (1)(3) Tortilla francesa con atún con guarnición de zanahoria (3)(4) Agua + pan (1) + mandarina	Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento verde y rojo] Merluza al horno en salsa verde con guarnición de lechuga (4)(1) Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Crema de zanahorias Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras con guarnición de patatas a lo pobre [cebolla, zanahoria, pimiento verde, ajo] (13) Agua + pan (1) + plátano
863.66 kcal, 17.55gr grasas, 23.37gr proteínas, 150.83gr hidratos de carbono	719.14 kcal, 19.87gr grasas, 25.33gr proteínas, 108.44gr hidratos de carbono	899.71 kcal, 31.8gr grasas, 36.97gr proteínas, 114.84gr hidratos de carbono	843.71 kcal, 16.61gr grasas, 45.62gr proteínas, 126.8gr hidratos de carbono	1007.37 kcal, 28.32gr grasas, 32.8gr proteínas, 153.49gr hidratos de carbono
28	29	30	31	1
Crema de calabaza Tortilla de patatas con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan (1) + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + manzana	Fideuá [pimiento rojo, berenjena, zanahoria] (1)(3)(4) Tortilla francesa con guarnición de lechuga y zanahoria (3) Agua + pan (1) + mandarina	Arroz salteado a la cubana Lomo de cerdo a la plancha al ajillo con patatas panaderas Agua + pan integral (1) + manzana	
794.98 kcal, 27.61 gr grasas, 24.83gr proteínas, 110.41gr hidratos de carbono	920.65 kcal, 39.39gr grasas, 27.94gr proteínas, 112.79gr hidratos de carbono	871.58 kcal, 30.92gr grasas, 31.14gr proteínas, 115.87gr hidratos de carbono	1199.35 kcal, 53.06gr grasas, 37.38gr proteínas, 142.05gr hidratos de carbono	

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



Menú BASAL MARZO Bachiller masculino

28	1	2	3	4
	Ensalada de pasta [lechuga, zanahoria, maíz] (1)(3) Pollo guisado al limón con patatas a lo pobre Agua + pan integral (1) + manzana	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria y maíz Agua + pan (1) + mandarina	Crema de calabaza Abadejo al ajoarriero con arroz salteado [vinagre, pimentón] (4)(13) Agua + pan integral (1) + manzana	Gazpacho (13) Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento verde y rojo] Agua + pan (1) + plátano
	1251.7 kcal, 35.3gr grasas, 47.33gr proteínas, 184.01gr hidratos de carbono	1184.12 kcal, 38.47gr grasas, 35.09gr proteínas, 172.16gr hidratos de carbono	1000.13 kcal, 29.2gr grasas, 43.01gr proteínas, 140.41gr hidratos de carbono	994.73 kcal, 15.34gr grasas, 40.64gr proteínas, 171.42gr hidratos de carbono
7	8	9	10	11
Crema de zanahorias Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras con arroz salteado al ajillo [cebolla, zanahoria, pimiento verde, ajo] (13) Agua + pan (1) + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz Fideuá [pimiento rojo, berenjena, zanahoria] (1)(3)(4) Agua + pan integral (1) + manzana	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjenas, cebolla, tomate] Tortilla de patatas con guarnición de lechuga (3) Agua + pan (1) + mandarina	Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Salmón al horno con patatas al horno (4)(6) Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Estofado de patatas con potón y verduras (6) [berenjena, zanahoria, tomate] Tortilla francesa con guarnición de lechuga y zanahoria (3) Agua + pan (1) + plátano
1026.96 kcal, 31.16gr grasas, 31.17gr proteínas, 152.36gr hidratos de carbono	1086.94 kcal, 46.98gr grasas, 27.19gr proteínas, 137.63gr hidratos de carbono	1042.53 kcal, 22.32gr grasas, 35.41gr proteínas, 172gr hidratos de carbono	1131.99 kcal, 44.81gr grasas, 60.56gr proteínas, 120.01gr hidratos de carbono	1087.55 kcal, 48.27gr grasas, 33.58gr proteínas, 128.7gr hidratos de carbono
14	15	16	17	18
Crema de calabaza Bacalao encebollado con patatas panaderas (4)(6)(1) Agua + pan (1) + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento verde y rojo] Agua + pan integral (1) + manzana	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + mandarina	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Pavo a la plancha al ajillo con guarnición de zanahoria Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Crema de calabacín Ensalada de pasta con atún (1)(3)(4) [lechuga, zanahoria, maíz, atún] Agua + pan (1) + plátano
981.89 kcal, 27.84gr grasas, 41.02gr proteínas, 139.65gr hidratos de carbono	1154.77 kcal, 38.91gr grasas, 42.61gr proteínas, 157.25gr hidratos de carbono	1278.31 kcal, 47.39gr grasas, 35.82gr proteínas, 174.67gr hidratos de carbono	797.9 kcal, 32.09gr grasas, 32.03gr proteínas, 94.59gr hidratos de carbono	1228.94 kcal, 30.81gr grasas, 38.96gr proteínas, 195.78gr hidratos de carbono
21	22	23	24	25
Crema de calabacín Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjenas, cebolla, tomate] Agua + pan (1) + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún Puchero de garbanzos con verduras [puerro, zanahoria, cebolla] Agua + pan integral (1) + manzana	Macarrones con salsa de tomate (1)(3) Tortilla francesa con atún con guarnición de zanahoria (3)(4) Agua + pan (1) + mandarina	Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento verde y rojo] Merluza al horno en salsa verde con guarnición de lechuga y maíz (4)(1) Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Crema de zanahorias Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras con guarnición de patatas a lo pobre [cebolla, zanahoria, pimiento verde, ajo] (13) Agua + pan (1) + plátano
1061.26 kcal, 23.05gr grasas, 28.63gr proteínas, 182.05gr hidratos de carbono	864 kcal, 26.06gr grasas, 30.75gr proteínas, 125.03gr hidratos de carbono	1042.15 kcal, 36.57gr grasas, 42.15gr proteínas, 134.13gr hidratos de carbono	1142.77 kcal, 27.33gr grasas, 59.12gr proteínas, 162.57gr hidratos de carbono	907.97 kcal, 24.11gr grasas, 30.89gr proteínas, 139.86gr hidratos de carbono
28	29	30	31	1
Crema de calabaza Tortilla de patatas con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan (1) + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + manzana	Fideuá [pimiento rojo, berenjena, zanahoria] (1)(3)(4) Tortilla francesa con guarnición de lechuga y zanahoria (3) Agua + pan (1) + mandarina	Arroz salteado a la cubana Lomo de cerdo a la plancha al ajillo con patatas panaderas Agua + pan integral (1) + manzana	
900.51 kcal, 31.4gr grasas, 28.25gr proteínas, 124.57gr hidratos de carbono	1088.15 kcal, 51.48gr grasas, 30.88gr proteínas, 124.57gr hidratos de carbono	940.95 kcal, 36.16gr grasas, 34.67gr proteínas, 117.93gr hidratos de carbono	1389.69 kcal, 59.1gr grasas, 40.67gr proteínas, 172.25 gr hidratos de carbono	

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

