

Menú BASAL Infantil Ciclo 2 6º período 2023

20-02	21-02	22-02	23-02	24-02									
Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Bacalao encebollado (4)(6)(1) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún con AOVE* y sal yodada (4) Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Macarrones con salsa de tomate y orégano (1)(3) Tortilla de patatas con guarnición de lechuga y tomate (3) Agua + pan (1) + ciruela	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa de verduras [tomate, zanahoria, cebolla] (4)(1) Agua + pan (1) + manzana	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Merluza guisada encebollada con guarnición de zanahoria (4) Agua + pan (1) + plátano									
423,34 kcal, 9,63gr grasas, 20,63gr proteínas, 62,55gr hidratos de carbono	427,01 kcal, 15,74gr grasas, 15,45gr proteínas, 56,66gr hidratos de carbono	624,67 kcal, 24gr grasas, 20,45gr proteínas, 80,6gr hidratos de carbono	457,37 kcal, 20,54gr grasas, 14,38gr proteínas, 53,6gr hidratos de carbono	628,81 kcal, 24,46gr grasas, 16,84gr proteínas, 84,49gr hidratos de carbono									
27-02	28-02	1-03	2-03	3-03									
Crema vichyssoise [puerro] Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimienta roja] (4)(6) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimienta roja y verde] Agua + pan integral (1) + plátano	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Tortilla francesa con guarnición de tomate y maíz (3) Agua + pan (1) + ciruela	Sopa de fideos con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] (1)(3) Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga (4) Agua + pan (1) + yogur natural azucarado (2)	Crema de calabaza Lomo de cerdo al horno encebollado con guarnición de patatas Agua + pan (1) + plátano									
511,04 kcal, 13,66gr grasas, 14,34gr proteínas, 81,69gr hidratos de carbono	446,74 kcal, 16,03gr grasas, 14,66gr proteínas, 61,97gr hidratos de carbono	582,13 kcal, 23,76gr grasas, 15,31gr proteínas, 75,97gr hidratos de carbono	534,19 kcal, 17,23gr grasas, 22,68gr proteínas, 71,29gr hidratos de carbono	541,61 kcal, 22,27gr grasas, 20,29gr proteínas, 64,5gr hidratos de carbono									
6-03	7-03	8-03	9-03	10-03									
Crema de calabacín Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimienta verde] con guarnición de zanahoria y maíz (13) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] (6) Agua + pan integral (1) + pera	Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla] Tortilla de patatas con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan (1) + pera	Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] Salmón al horno con guarnición de patatas (4)(5)(6) Agua + pan (1) + yogur natural azucarado (2)	Crema de calabaza Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimienta roja] (1)(3) Agua + pan (1) + plátano									
480,54 kcal, 23,3gr grasas, 15,59gr proteínas, 52,3gr hidratos de carbono	398,47 kcal, 15,91gr grasas, 11gr proteínas, 53,98gr hidratos de carbono	516,63 kcal, 20,62gr grasas, 20,13gr proteínas, 61,9gr hidratos de carbono	614,62 kcal, 16,69gr grasas, 25,58gr proteínas, 89,32gr hidratos de carbono	550,24 kcal, 14,1gr grasas, 14,66gr proteínas, 89,99gr hidratos de carbono									
13-03	14-03	15-03	16-03	17-03									
Crema de zanahorias Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún con AOVE* y sal yodada (4) Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Agua + pan integral (1) + mandarina	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Tortilla francesa con guarnición de zanahoria (3) Agua + pan (1) + ciruela	Ensalada de pasta con atún [lechuga, zanahoria, maíz] (1)(3)(4) Abadejo al vapor al ajoarriero con guarnición de arroz salteado (4)(5)(6) Agua + pan (1) + manzana	Crema vichyssoise [puerro] Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Agua + pan (1) + plátano									
518,52 kcal, 24,87gr grasas, 15,69gr proteínas, 57,72gr hidratos de carbono	403,05 kcal, 12,95gr grasas, 15,07gr proteínas, 57,3gr hidratos de carbono	528,27 kcal, 26,68gr grasas, 14,66gr proteínas, 57,05gr hidratos de carbono	622,26 kcal, 15,34gr grasas, 28,76gr proteínas, 91,3gr hidratos de carbono	534,73 kcal, 10,12gr grasas, 13,32gr proteínas, 96,22gr hidratos de carbono									
1-Gluten	2-Lácteos	3-Huevo	4-Pescado	5-Crustáceos	6-Moluscos	7-Cacahuete	8-Soja	9-Frutos de cáscara	10-Apió	11-Mostaza	12-Sésamo	13-Sulfitos	14-Altramuces
*AOVE: Aceite de oliva virgen extra													



Menú BASAL Primaria 6º período 2023

20-02	21-02	22-02	23-02	24-02									
Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Bacalao encebollado (4)(6)(1) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún con AOVE* y sal yodada (4) Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Macarrones con salsa de tomate y orégano (1)(3) Tortilla de patatas con guarnición de lechuga y tomate (3) Agua + pan (1) + ciruela	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa de verduras [tomate, zanahoria, cebolla] (4)(1) Agua + pan (1) + manzana	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Merluza guisada encebollada con guarnición de zanahoria (4) Agua + pan (1) + plátano									
569,01 kcal, 13,25gr grasas, 27,65gr proteínas, 83,36gr hidratos de carbono	659,22 kcal, 22,05gr grasas, 24,49gr proteínas, 90,64gr hidratos de carbono	709,27 kcal, 25,17gr grasas, 22,37gr proteínas, 96,83gr hidratos de carbono	608,73 kcal, 29,85gr grasas, 19,12gr proteínas, 65,71gr hidratos de carbono	794,28 kcal, 29,88gr grasas, 21,85gr proteínas, 108,23gr hidratos de carbono									
27-02	28-02	1-03	2-03	3-03									
Crema vichyssoise [puerro] Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimienta roja] (4)(6) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimienta roja y verde] Agua + pan integral (1) + plátano	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Tortilla francesa con guarnición de tomate y maíz (3) Agua + pan (1) + ciruela	Sopa de fideos con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] (1)(3) Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga (4) Agua + pan (1) + yogur natural azucarado (2)	Crema de calabaza Lomo de cerdo al horno encebollado con guarnición de patatas Agua + pan (1) + plátano									
598,34 kcal, 15,44gr grasas, 15,95gr proteínas, 97,62gr hidratos de carbono	684,29 kcal, 21,01gr grasas, 23,93gr proteínas, 100,19gr hidratos de carbono	742,9 kcal, 26,25gr grasas, 18gr proteínas, 107,24gr hidratos de carbono	613,67 kcal, 19,99gr grasas, 28gr proteínas, 79,43gr hidratos de carbono	701,85 kcal, 28,62gr grasas, 25,8gr proteínas, 84,47gr hidratos de carbono									
6-03	7-03	8-03	9-03	10-03									
Crema de calabacín Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimienta verde] con guarnición de zanahoria y maíz (13) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] (6) Agua + pan integral (1) + pera	Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla] Tortilla de patatas con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan (1) + pera	Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] Salmón al horno con guarnición de patatas (4)(5)(6) Agua + pan (1) + yogur natural azucarado (2)	Crema de calabaza Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimienta roja] (1)(3) Agua + pan (1) + plátano									
588,15 kcal, 28,32gr grasas, 20,17gr proteínas, 63,38gr hidratos de carbono	555,15 kcal, 25,2gr grasas, 13,23gr proteínas, 69,74 gr hidratos de carbono	727,82 kcal, 27,2gr grasas, 27,36gr proteínas, 92,05gr hidratos de carbono	755,9 kcal, 22,44gr grasas, 32,43gr proteínas, 104,56gr hidratos de carbono	664,84 kcal, 16,09gr grasas, 16,9gr proteínas, 111,52gr hidratos de carbono									
13-03	14-03	15-03	16-03	17-03									
Crema de zanahorias Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún con AOVE* y sal yodada (4) Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Agua + pan integral (1) + mandarina	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Tortilla francesa con guarnición de zanahoria (3) Agua + pan (1) + ciruela	Ensalada de pasta con atún [lechuga, zanahoria, maíz] (1)(3)(4) Abadejo al vapor al ajoarriero con guarnición de arroz salteado (4)(5)(6) Agua + pan (1) + manzana	Crema vichyssoise [puerro] Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Agua + pan (1) + plátano									
593,18 kcal, 27,31gr grasas, 18,02gr proteínas, 68,39gr hidratos de carbono	611,8 kcal, 16,46gr grasas, 23,68gr proteínas, 92,08gr hidratos de carbono	620,76 kcal, 28,41gr grasas, 16,46gr proteínas, 74,07gr hidratos de carbono	901,37 kcal, 22,87gr Grasas, 41,06gr proteínas, 131,24gr hidratos de carbono	665,71 kcal, 13,48gr Grasas, 14,99gr proteínas, 119,38gr 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
*AOVE: Aceite de oliva virgen extra													



Menú BASAL Secundaria 6º período 2023

20-02	21-02	22-02	23-02	24-02									
Estofado de patatas con verduras <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> Bacalao encebollado (4)(6)(1) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún con AOVE* y sal yodada (4) Potaje de alubias con patatas y verduras <i>[tomate, cebolla, zanahoria]</i> Agua + pan integral (1) + pera	Macarrones con salsa de tomate y orégano (1)(3) Tortilla de patatas con guarnición de lechuga y tomate (3) Agua + pan (1) + ciruela	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa de verduras <i>[tomate, zanahoria, cebolla]</i> (4)(1) Agua + pan (1) + manzana	Arroz salteado a la cubana <i>[tomate, cebolla]</i> Merluza guisada encebollada con guarnición de zanahoria (4) Agua + pan (1) + plátano									
733,37 kcal, 16,83gr grasas, 38,85gr proteínas, 104,89gr hidratos de carbono	773,78 kcal, 26,47gr grasas, 27,78gr proteínas, 106,64gr hidratos de carbono	1079,42 kcal, 43,13gr grasas, 36,05gr proteínas, 134,85gr hidratos de carbono	902,75 kcal, 43,21gr grasas, 27,91gr proteínas, 100,23gr hidratos de carbono	1111,86 kcal, 42,54gr grasas, 31,74gr proteínas, 148,86gr hidratos de carbono									
27-02	28-02	1-03	2-03	3-03									
Crema vichyssoise Coditos salteados con salsa de verduras <i>[tomate, calabacín, cebolla, pimienta roja]</i> (4)(6) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Lentejas estofadas con patatas y verduras <i>[tomate, pimienta roja y verde]</i> Agua + pan integral (1) + plátano	Guiso de arroz con verduras <i>[tomate, champiñones, cebolla]</i> Tortilla francesa con guarnición de tomate y maíz (3) Agua + pan (1) + ciruela	Sopa de fideos con verduras <i>[zanahoria, patata, puerro, cebolla]</i> (1)(3) Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga (4) Agua + pan (1) + yogur natural azucarado (2)	Crema de calabaza Lomo de cerdo al horno encebollado con guarnición de patatas Agua + pan (1) + plátano									
868,55 kcal, 22,71gr grasas, 23,5gr proteínas, 140,74gr hidratos de carbono	848,35 kcal, 28,42gr grasas, 27,44gr proteínas, 121,645gr hidratos de carbono	983,63 kcal, 43,5gr grasas, 26,6gr proteínas, 120,23gr hidratos de carbono	837,43 kcal, 29,04gr grasas, 37,55gr proteínas, 105,2gr hidratos de carbono	953,42 kcal, 37,49gr grasas, 34,05gr proteínas, 118,85gr hidratos de carbono									
6-03	7-03	8-03	9-03	10-03									
Crema de calabacín Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras <i>[cebolla, zanahoria, pimienta verde]</i> con guarnición de zanahoria y maíz (13) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Estofado de patatas con potón y verduras <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> (6) Agua + pan integral (1) + pera	Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras <i>[pimiento rojo, acelga, cebolla]</i> Tortilla de patatas con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan (1) + pera	Sopa de arroz con verduras <i>[zanahoria, patata, puerro, cebolla]</i> Salmón al horno con guarnición de patatas (4)(5)(6) Agua + pan (1) + yogur natural azucarado (2)	Crema de calabaza Coditos salteados con salsa de verduras <i>[tomate, calabacín, cebolla, pimienta roja]</i> (1)(3) Agua + pan (1) + plátano									
872,66 kcal, 41,55gr grasas, 29,77gr proteínas, 95,19gr hidratos de carbono	669,44 kcal, 27,94gr grasas, 16,82gr proteínas, 89,04gr hidratos de carbono	992,1 kcal, 39,22gr grasas, 38,35gr proteínas, 119,77gr hidratos de carbono	1004,05 kcal, 31,53gr Grasas, 44,9gr proteínas, 133,32gr hidratos de carbono	960,95 kcal, 23,67gr grasas, 24,58gr proteínas, 160,16gr hidratos de carbono									
13-03	14-03	15-03	16-03	17-03									
Crema de zanahorias Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún con AOVE* y sal yodada (4) Puchero de garbanzos con patatas y verduras <i>[patata, cebolla, puerro, zanahoria]</i> Agua + pan integral (1) + mandarina	Estofado de patatas con verduras <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> Tortilla francesa con guarnición de zanahoria (3) Agua + pan (1) + ciruela	Ensalada de pasta con atún <i>[lechuga, zanahoria, maíz]</i> (1)(3)(4) Abadejo al vapor al ajoarriero con guarnición de arroz salteado (4)(5)(6) Agua + pan (1) + manzana	Crema vichyssoise Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo <i>[berenjena, cebolla, tomate]</i> Agua + pan (1) + plátano									
952,85 kcal, 45,28gr grasas, 28,92gr proteínas, 106,76gr hidratos de carbono	723,87 kcal, 20,88gr grasas, 27,16gr proteínas, 107,28gr hidratos de carbono	848,61 kcal, 45,15gr grasas, 24,72gr proteínas, 85,43gr hidratos de carbono	1080 kcal, 27,62gr grasas, 55,01gr proteínas, 151,34gr hidratos de carbono	935,53 kcal, 17,27gr grasas, 22,51gr proteínas, 169,76gr hidratos de carbono									
1-Gluten	2-Lácteos	3-Huevo	4-Pescado	5-Crustáceos	6-Moluscos	7-Cacahuete	8-Soja	9-Frutos de cáscara	10-Apió	11-Mostaza	12-Sésamo	13-Sulfitos	14-Altramuces
*AOVE: Aceite de oliva virgen extra													



Menú BASAL Bachiller femenino 6º período 2023

20-02	21-02	22-02	23-02	24-02									
Estofado de patatas con verduras <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> Bacalao encebollado (4)(6)(1) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún con AOVE* y sal yodada (4) Potaje de alubias con patatas y verduras <i>[tomate, cebolla, zanahoria]</i> Agua + pan integral (1) + pera	Macarrones con salsa de tomate y orégano (1)(3) Tortilla de patatas con guarnición de lechuga y tomate (3) Agua + pan (1) + ciruela	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa de verduras <i>[tomate, zanahoria, cebolla]</i> (4)(1) Agua + pan (1) + manzana	Arroz salteado a la cubana <i>[tomate, cebolla]</i> Merluza guisada encebollada con guarnición de zanahoria (4) Agua + pan (1) + plátano									
639,05 kcal, 13,39gr grasas, 29,62gr proteínas, 98,48gr hidratos de carbono	864,74 kcal, 27,41gr grasas, 34,29gr proteínas, 120,36gr hidratos de carbono	1079,42 kcal, 43,13gr grasas, 36,05gr proteínas, 134,85gr hidratos de carbono	902,75 kcal, 43,21gr grasas, 27,91gr proteínas, 100,23gr hidratos de carbono	1111,86 kcal, 42,54gr grasas, 31,74gr proteínas, 148,86gr hidratos de carbono									
27-02	28-02	1-03	2-03	3-03									
Crema vichyssoise Coditos salteados con salsa de verduras <i>[tomate, calabacín, cebolla, pimienta roja]</i> Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Lentejas estofadas con patatas y verduras <i>[tomate, pimienta roja y verde]</i> Agua + pan integral (1) + plátano	Guiso de arroz con verduras <i>[tomate, champiñones, cebolla]</i> Tortilla francesa con guarnición de tomate y maíz (3) Agua + pan (1) + ciruela	Sopa de fideos con verduras <i>[zanahoria, patata, puerro, cebolla]</i> (1)(3) Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga (4) Agua + pan (1) + yogur natural azucarado (2)	Crema de calabaza Lomo de cerdo al horno encebollado con guarnición de patatas Agua + pan (1) + plátano									
868,55 kcal, 22,71gr grasas, 23,5gr proteínas, 140,74gr hidratos de carbono	1018,65 kcal, 33,09gr grasas, 35,72gr proteínas, 145,02gr hidratos de carbono	995,91 kcal, 43,74gr grasas, 26,81gr proteínas, 122,52gr hidratos de carbono	837,43 kcal, 29,04gr grasas, 37,55gr proteínas, 105,2gr hidratos de carbono	956,6 kcal, 37,54gr grasas, 34,13gr proteínas, 119,42gr hidratos de carbono									
6-03	7-03	8-03	9-03	10-03									
Crema de calabacín Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras <i>[cebolla, zanahoria, pimienta verde]</i> con guarnición de zanahoria y maíz (13) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Estofado de patatas con potón y verduras <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> (6) Agua + pan integral (1) + pera	Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras <i>[pimiento rojo, acelga, cebolla]</i> Tortilla de patatas con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan (1) + pera	Sopa de arroz con verduras <i>[zanahoria, patata, puerro, cebolla]</i> Salmón al horno con guarnición de patatas (4)(5)(6) Agua + pan (1) + yogur natural azucarado (2)	Crema de calabaza Coditos salteados con salsa de verduras <i>[tomate, calabacín, cebolla, pimienta roja]</i> (1)(3) Agua + pan (1) + plátano									
821,36 kcal, 38,93gr grasas, 25,4gr proteínas, 92,5gr hidratos de carbono	544,67 kcal, 28,07gr grasas, 13,09gr proteínas, 62,02gr hidratos de carbono	1141,7 kcal, 45,35gr grasas, 44,59gr proteínas, 136,83gr hidratos de carbono	1007,24 kcal, 31,58gr grasas, 44,99gr proteínas, 133,89gr hidratos de carbono	960,95 kcal, 23,67gr grasas, 24,58gr proteínas, 160,16gr hidratos de carbono									
13-03	14-03	15-03	16-03	17-03									
Crema de zanahorias Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún con AOVE* y sal yodada (4) Puchero de garbanzos con patatas y verduras <i>[patata, cebolla, puerro, zanahoria]</i> Agua + pan integral (1) + mandarina	Estofado de patatas con verduras <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> Tortilla francesa con guarnición de zanahoria (3) Agua + pan (1) + ciruela	Ensalada de pasta con atún <i>[lechuga, zanahoria, maíz]</i> (1)(3)(4) Abadejo al vapor al ajoarriero con guarnición de arroz salteado (4)(5)(6) Agua + pan (1) + manzana	Crema vichyssoise Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo <i>[berenjena, cebolla, tomate]</i> Agua + pan (1) + plátano									
952,85 kcal, 45,28gr grasas, 28,92gr proteínas, 106,76gr hidratos de carbono	832,25 kcal, 23,16gr grasas, 32,94gr proteínas, 123,09gr hidratos de carbono	848,61 kcal, 45,25gr grasas, 23,72gr proteínas, 85,43gr hidratos de carbono	1099,78 kcal, 28,17gr grasas, 55,6gr proteínas, 154,38gr hidratos de carbono	934,53 kcal, 17,27gr grasas, 22,51gr proteínas, 169,76gr hidratos de carbono									
1-Gluten	2-Lácteos	3-Huevo	4-Pescado	5-Crustáceos	6-Moluscos	7-Cacahuete	8-Soja	9-Frutos de cáscara	10-Apió	11-Mostaza	12-Sésamo	13-Sulfitos	14-Altramuces

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra



Menú BASAL Bachiller masculino 6º período 2023

20-02	21-02	22-02	23-02	24-02									
Estofado de patatas con verduras <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> Bacalao encebollado (4)(6)(1) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún con AOVE* y sal yodada (4) Potaje de alubias con patatas y verduras <i>[tomate, cebolla, zanahoria]</i> Agua + pan integral (1) + pera	Macarrones con salsa de tomate y orégano (1)(3) Tortilla de patatas con guarnición de lechuga y tomate (3) Agua + pan (1) + ciruela	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa de verduras <i>[tomate, zanahoria, cebolla]</i> (4)(1) Agua + pan (1) + manzana	Arroz salteado a la cubana <i>[tomate, cebolla]</i> Merluza guisada encebollada con guarnición de zanahoria (4) Agua + pan (1) + plátano									
833,99 kcal, 16,83gr grasas, 43,2gr proteínas, 125,4gr hidratos de carbono	926,35 kcal, 32,71gr grasas, 35,97gr proteínas, 122,38gr hidratos de carbono	1079,42 kcal, 43,13gr grasas, 36,05gr proteínas, 134,85gr hidratos de carbono	902,75 kcal, 43,21gr grasas, 27,91gr proteínas, 100,23gr hidratos de carbono	1265,77 kcal, 58,46gr grasas, 32,06gr proteínas, 151,66gr hidratos de carbono									
27-02	28-02	1-03	2-03	3-03									
Crema vichyssoise Coditos salteados con salsa de verduras <i>[tomate, calabacín, cebolla, pimienta roja]</i> (4)(6) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Lentejas estofadas con patatas y verduras <i>[tomate, pimienta roja y verde]</i> Agua + pan integral (1) + plátano	Guiso de arroz con verduras <i>[tomate, champiñones, cebolla]</i> Tortilla francesa con guarnición de tomate y maíz (3) Agua + pan (1) + ciruela	Sopa de fideos con verduras <i>[zanahoria, patata, puerro, cebolla]</i> (1)(3) Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga (4) Agua + pan (1) + yogur natural azucarado (2)	Crema de calabaza Lomo de cerdo al horno encebollado con guarnición de patatas Agua + pan (1) + plátano									
868,55 kcal, 22,71gr grasas, 23,5gr proteínas, 140,74gr hidratos de carbono	1018,65 kcal, 33,14gr grasas, 35,74gr proteínas, 145,05gr hidratos de carbono	1118,88 kcal, 46,09gr grasas, 28,98gr proteínas, 145,39gr hidratos de carbono	854,95 kcal, 30,2gr grasas, 39,26gr proteínas, 105,25gr hidratos de carbono	1160,9 kcal, 52,62gr grasas, 45,01gr proteínas, 125,84gr hidratos de carbono									
6-03	7-03	8-03	9-03	10-03									
Crema de calabacín Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras <i>[cebolla, zanahoria, pimienta verde]</i> con guarnición de zanahoria y maíz (13) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Estofado de patatas con potón y verduras <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> (6) Agua + pan integral (1) + pera	Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras <i>[pimiento rojo, acelga, cebolla]</i> Tortilla de patatas con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan (1) + pera	Sopa de arroz con verduras <i>[zanahoria, patata, puerro, cebolla]</i> Salmón al horno con guarnición de patatas (4)(5)(6) Agua + pan (1) + yogur natural azucarado (2)	Crema de calabaza Coditos salteados con salsa de verduras <i>[tomate, calabacín, cebolla, pimienta roja]</i> (1)(3) Agua + pan (1) + plátano									
893,97 kcal, 43,95gr grasas, 29,77gr proteínas, 95,19gr hidratos de carbono	804,08 kcal, 34,98gr grasas, 20,07gr proteínas, 103,67gr hidratos de carbono	1165,16 kcal, 47,38gr grasas, 44,86gr proteínas, 137,88gr hidratos de carbono	1227,28 kcal, 46,56gr grasas, 60,53gr proteínas, 139,59gr hidratos de carbono	960,95 kcal, 23,67gr grasas, 24,58gr proteínas, 160,16gr hidratos de carbono									
13-03	14-03	15-03	16-03	17-03									
Crema de zanahorias Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún con AOVE* y sal yodada (4) Puchero de garbanzos con patatas y verduras <i>[patata, cebolla, puerro, zanahoria]</i> Agua + pan integral (1) + mandarina	Estofado de patatas con verduras <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> Tortilla francesa con guarnición de zanahoria (3) Agua + pan (1) + ciruela	Ensalada de pasta con atún <i>[lechuga, zanahoria, maíz]</i> (1)(3)(4) Abadejo al vapor al ajoarriero con guarnición de arroz salteado (4)(5)(6) Agua + pan (1) + manzana	Crema vichyssoise Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo <i>[berenjena, cebolla, tomate]</i> Agua + pan (1) + plátano									
952,85 kcal, 45,28gr grasas, 28,92gr proteínas, 106,76gr hidratos de carbono	893,86 kcal, 28,46gr grasas, 34,62gr proteínas, 125,11gr hidratos de carbono	1002,52 kcal, 61,07gr grasas, 25,04gr proteínas, 88,23gr hidratos de carbono	1297,6 kcal, 33,74gr grasas, 61,56gr proteínas, 184,75gr hidratos de carbono	934,53 kcal, 17,27gr grasas, 22,51gr proteínas, 169,76gr 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
*AOVE: Aceite de oliva virgen extra													

