

Menú BASAL Infantil Ciclo 2 ENERO 2023

9	10	11	12	13									
Coditos con salsa de tomate (1)(3) Tilapia al horno en salsa verde con guarnición de zanahoria y maíz (4)(1) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Crema de calabaza Albóndigas de pollo guisadas en salsa española con guarnición de patatas panaderas [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] (1)(8)(13) Agua + pan (1) + plátano	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Bocaditos de atún guisados en salsa de tomate (4) Agua + pan integral (1) + manzana	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa con guarnición de lechuga (3) Agua + pan (1) + ciruela									
484.16 Kcal, 14.47gr grasas, 21.61gr proteínas, 66gr hidratos de carbono	336.33 Kcal, 9.62gr grasas, 13.34gr proteínas, 48.34gr hidratos de carbono	215.31 Kcal, 16.93gr grasas, 16.84gr proteínas, 71.98gr hidratos de carbono	485.24 Kcal, 23.75gr grasas, 17.85gr proteínas, 50.21gr hidratos de carbono	512.9 Kcal, 20.67gr grasas, 13.5gr proteínas, 67.33gr hidratos de carbono									
16	17	18	19	20									
Crema de zanahorias Pavo al limón con guarnición de arroz salteado Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz con AOVE* y sal yodada Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] Merluza salteada al ajillo (4) Agua + pan (1) + plátano	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria (3) Agua + pan integral (1) + ciruela	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] (6) Abadejo al ajoarriero con guarnición de tomate y maíz [ajo, vinagre] (4)(13) Agua + pan (1) + mandarina									
456.61 Kcal, 16.65gr grasas, 15.98gr proteínas, 60.08gr hidratos de carbono	439.48 Kcal, 18.28gr grasas, 13.41gr proteínas, 54.61gr hidratos de carbono	459.91 Kcal, 14.38gr grasas, 17.81gr proteínas, 63.83gr hidratos de carbono	528.67 Kcal, 15.84gr grasas, 16.34gr proteínas, 79.04gr hidratos de carbono	435.45 Kcal, 17.4gr grasas, 20.14gr proteínas, 49.35gr hidratos de carbono									
23	24	25	26	27									
Crema de zanahorias Guiso de arroz a la marinera con merluza y pota [tomate, zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, ajo] (4)(6) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún con AOVE* y sal yodada (4) Caracolas con salsa de tomate y pollo (1)(3) Agua + pan integral (1) + mandarina	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Tortilla francesa con guarnición de zanahoria (3) Agua + pan (1) + pera	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Merluza al horno en salsa verde con guarnición de lechuga y maíz (4)(1) Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Crema de calabacín Albóndigas de pollo en salsa española con guarnición de patatas al horno [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] (1)(8)(13) Agua + pan (1) + ciruela									
449,02 kcal, 6,5gr grasas, 11,59gr proteínas, 84,63gr hidratos de carbono	466,1 kcal, 17,3gr grasas, 17,35gr proteínas, 59,39gr hidratos de carbono	479,26 kcal, 26,27gr grasas, 12,8gr proteínas, 47,59gr hidratos de carbono	508,98 kcal, 22,2gr grasas, 23,53gr proteínas, 53,21gr hidratos de carbono	426,52 kcal, 13,52gr grasas, 16,52gr proteínas, 58,64gr hidratos de carbono									
30	31												
Crema de calabaza Bacalao guisado en salsa de tomate con guarnición de arroz salteado con zanahorias (4)(6) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla] Agua + pan integral (1) + pera												
406,44 kcal, 10,72gr grasas, 18,85gr proteínas, 57,68gr hidratos de carbono	319,76 kcal, 10,87gr grasas, 11,95gr proteínas, 42,98gr 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

