

Menú BASAL Primaria 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									
639.98 Kcal, 19.7gr grasas, 29.29gr proteínas, 85.25gr hidratos de carbono	604.39 Kcal, 20.11gr grasas, 22.44gr proteínas, 82.25gr hidratos de carbono	723.18 Kcal, 23.91gr grasas, 23.9gr proteínas, 101.32gr hidratos de carbono	667.74 Kcal, 32.83gr grasas, 24.21gr proteínas, 69.09gr hidratos de carbono	696.69 Kcal, 27.04gr grasas, 16.85gr proteínas, 95.11gr 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									
623.5 Kcal, 23.52gr grasas, 22.64gr proteínas, 79.4gr hidratos de carbono	690.35 Kcal, 25.77gr grasas, 21.77gr proteínas, 91.38gr hidratos de carbono	613.97 Kcal, 18.96gr grasas, 23.94gr proteínas, 85.49gr hidratos de carbono	743.73 Kcal, 21.36gr grasas, 21.39gr proteínas, 114.68gr hidratos de carbono	575.11 Kcal, 22.16gr grasas, 27.49gr proteínas, 66.06gr 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									
558,05 kcal, 7,19gr grasas, 14,34gr proteínas, 107,31gr hidratos de carbono	590,49 kcal, 22,17gr grasas, 22,35gr proteínas, 74,26gr hidratos de carbono	601,66 kcal, 27,9gr grasas, 15,91gr proteínas, 71,06gr hidratos de carbono	760,56 kcal, 31,06gr grasas, 34,78gr proteínas, 84,29gr hidratos de carbono	627,7 kcal, 18,95gr grasas, 24,54gr proteínas, 88,14gr 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												
538,85 kcal, 13,05gr grasas, 26,03gr proteínas, 78,06gr hidratos de carbono	578,25kcal, 22,57gr grasas, 19,44gr proteínas, 73,33gr 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

