

Menú BASAL Infantil Ciclo 2 FEBRERO 2023

		1	2	3									
		Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] (1)(3) Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de tomate y maíz (3) Agua + pan (1) + plátano	Crema de calabacín Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimiento verde] (13) Agua + pan integral (1) + manzana	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Merluza al horno en salsa de azafrán con guarnición de lechuga y zanahoria (4)(1) Agua + pan (1) + ciruela									
		641,38 kcal, 29,09gr grasas, 19,04gr proteínas, 75,01gr hidratos de carbono	329 kcal, 12,75gr grasas, 13,78gr proteínas, 39,75gr hidratos de carbono	543,78 kcal, 18,85gr grasas, 16,54gr proteínas, 75,91gr hidratos de carbono									
6	7	8	9	10									
Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] (6) Agua + pan integral (1) + pera	Crema de zanahorias Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] (1)(3) Agua + pan (1) + mandarina	Sopa de fideos con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] (1)(3) Hamburguesa de ternera a la plancha con guarnición de arroz salteado (8)(13) Agua + pan (1) + manzana	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Abadejo al vapor al ajoarriero con guarnición de tomate natural (4)(13) Agua + pan (1) + ciruela									
598,63 kcal, 30,62gr grasas, 13,29gr proteínas, 66,88gr hidratos de carbono	370,92 kcal, 15,17gr grasas, 9,69gr proteínas, 48,5gr hidratos de carbono	435,37 kcal, 9,42gr grasas, 12,13gr proteínas, 74,32gr hidratos de carbono	547,29 kcal, 16,61gr grasas, 18,08gr proteínas, 80,28gr hidratos de carbono	408,7 kcal, 10,86gr grasas, 25,02gr proteínas, 52,2gr hidratos de carbono									
13	14	15	16	17									
Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimiento verde] con guarnición de lechuga y tomate (13) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz con AOVE* y sal yodada Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Crema vichyssoise [puerro] Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Agua + pan (1) + mandarina	Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] (1)(3) Salmón al horno con guarnición de arroz salteado (4)(5)(6) Agua + pan (1) + yogur (2)	Crema de calabaza Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria (3) Agua + pan (1) + ciruela									
451,07 kcal, 21,17gr grasas, 13,92gr proteínas, 51,01gr hidratos de carbono	396,25 kcal, 15,46gr grasas, 13,39gr proteínas, 50,21gr hidratos de carbono	453,73 kcal, 9,64gr grasas, 11,43gr proteínas, 79,09gr hidratos de carbono	617,18 kcal, 25,33gr grasas, 25,99gr proteínas, 70,5gr hidratos de carbono	484,28 kcal, 23,25gr grasas, 14,87gr proteínas, 53,39gr hidratos de carbono									
20	21	22	23	24									
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 (8)(13) [tomate, zanahoria, cebolla] Agua + pan (1) + yogur (2)	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Merluza guisada encebollada con guarnición de zanahoria (4) Agua + pan (1) + plátano									
381,54 Kcal 9,39 gr grasas 54,21gr hidratos de carbono 19,05 gr proteínas	393,31 Kcal 15,29 gr grasas 48,9 gr hidratos de carbono 14,38 gr proteínas	582,87 Kcal 23,76 gr grasas 72,27 gr hidratos de carbono 18,88 gr proteínas	422,29 Kcal 22,31 gr grasas 40,36 gr hidratos de carbono 15,15 gr proteínas	587,01 Kcal 24,21 gr grasas 76,16 gr hidratos de carbono 15,27 gr proteínas									
27	28 FESTIVO												
Crema de siete verduras [patata, calabaza, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes] Coditos salteados con salsa de verduras (1)(3) [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras [zanahoria, pimiento verde, calabaza] Agua + pan integral (1) + pera												
481,46 Kcal 13,45 gr grasas 75,79 gr hidratos de carbono 13,45 gr proteínas	452,52 Kcal 15,51 gr grasas 63,29 gr hidratos de carbono 14,42 gr proteínas												
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

