

Menú BASAL Primaria 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									
		831,84 kcal, 33,56gr grasas, 24,94gr proteínas, 106,25gr hidratos de carbono	436,61 kcal, 17,7gr grasas, 18,37gr proteínas, 50,83gr hidratos de carbono	793,69 kcal, 23,81gr grasas, 24,67gr proteínas, 118,35gr 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									
773,98 kcal, 33,31gr grasa, 16,65gr proteínas, 100,83gr hidratos de carbono	459,36 kcal, 16,78gr grasas, 11,72gr proteínas, 64,64gr hidratos de carbono	544,7 kcal, 10,44gr grasas, 15,59gr proteínas, 95,6gr hidratos de carbono	802,5 kcal, 25,83gr grasas, 26,31gr proteínas, 114,78gr hidratos de carbono	698,31 kcal, 15,59gr grasas, 40,87gr proteínas, 97,41gr 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									
649,59 kcal, 27,82gr grasas, 21,33gr proteínas, 78,14gr hidratos de carbono	609,98 kcal, 20,22gr grasas, 21,95gr proteínas, 83,6gr hidratos de carbono	586,62 kcal, 12,82gr grasas, 14,37gr proteínas, 101,98gr hidratos de carbono	862,48 kcal, 38,18gr grasas, 34,59gr proteínas, 94,21gr hidratos de carbono	558,28 kcal, 23,43gr grasas, 16,95gr proteínas, 69,22gr 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									
563,42 kcal, 13,04gr grasas, 27,62gr proteínas, 82,46gr hidratos de carbono	625,52 kcal, 21,63gr grasas, 23,43gr proteínas, 82,89gr hidratos de carbono	703,67 kcal, 24,96gr grasas, 22,34gr proteínas, 95,93gr hidratos de carbono	563,22 kcal, 30,86gr grasas, 20,47gr proteínas, 51,17gr hidratos de carbono	840,76 kcal, 31gr grasas, 22,62gr proteínas, 116,39 gr hidratos de carbono									
27	28 FESTIVO												
Crema de siete verduras [patata, calabaza, cebolla, 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												
683,98 kcal, 17,96gr grasas, 19,1gr proteínas, 110,32gr hidratos de carbono	733,96 kcal, 20,49gr grasas, 24,61gr proteínas, 111,55 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

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra

