

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													

