

Menú BASAL Primaria 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									
569,01 kcal, 13,25gr grasas, 27,65gr proteínas, 83,36gr hidratos de carbono	659,22 kcal, 22,05gr grasas, 24,49gr proteínas, 90,64gr hidratos de carbono	709,27 kcal, 25,17gr grasas, 22,37gr proteínas, 96,83gr hidratos de carbono	608,73 kcal, 29,85gr grasas, 19,12gr proteínas, 65,71gr hidratos de carbono	794,28 kcal, 29,88gr grasas, 21,85gr proteínas, 108,23gr 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									
598,34 kcal, 15,44gr grasas, 15,95gr proteínas, 97,62gr hidratos de carbono	684,29 kcal, 21,01gr grasas, 23,93gr proteínas, 100,19gr hidratos de carbono	742,9 kcal, 26,25gr grasas, 18gr proteínas, 107,24gr hidratos de carbono	613,67 kcal, 19,99gr grasas, 28gr proteínas, 79,43gr hidratos de carbono	701,85 kcal, 28,62gr grasas, 25,8gr proteínas, 84,47gr 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									
588,15 kcal, 28,32gr grasas, 20,17gr proteínas, 63,38gr hidratos de carbono	555,15 kcal, 25,2gr grasas, 13,23gr proteínas, 69,74 gr hidratos de carbono	727,82 kcal, 27,2gr grasas, 27,36gr proteínas, 92,05gr hidratos de carbono	755,9 kcal, 22,44gr grasas, 32,43gr proteínas, 104,56gr hidratos de carbono	664,84 kcal, 16,09gr grasas, 16,9gr proteínas, 111,52gr 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									
593,18 kcal, 27,31gr grasas, 18,02gr proteínas, 68,39gr hidratos de carbono	611,8 kcal, 16,46gr grasas, 23,68gr proteínas, 92,08gr hidratos de carbono	620,76 kcal, 28,41gr grasas, 16,46gr proteínas, 74,07gr hidratos de carbono	901,37 kcal, 22,87gr Grasas, 41,06gr proteínas, 131,24gr hidratos de carbono	665,71 kcal, 13,48gr Grasas, 14,99gr proteínas, 119,38gr 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													

