

# Menú BASAL Primaria **7º** período 2023

20	MARZO	21	MARZO	22	MARZO	23	MARZO	24	MARZO				
Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa con guarnición de lechuga (3) Agua + pan (1) + manzana		Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz con AOVE* y sal yodada Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] (1)(3) Agua + pan integral (1) + pera		Crema de calabacín Tortilla de patatas (3) Agua + pan (1) + mandarina		Gaspacho (13) Jamoncitos de pollo guisados en salsa de verduras [pimiento verde, tomate, cebolla] con guarnición de arroz salteado con zanahorias Agua + pan (1) + manzana		Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Fogonero guisado con pisto de verduras [tomate, berenjena, pimiento rojo y verde] con guarnición de tomate aliñado (4) Agua + pan (1) + naranja					
701,55 kcal, 30,05gr grasas, 15,62gr proteínas, 91,27gr hidratos de carbono		550,38 kcal, 17,05gr grasas, 14,86gr proteínas, 84,64gr hidratos de carbono		434,5 kcal, 13,41gr grasas, 17,48gr proteínas, 60,18gr hidratos de carbono		767,75 kcal, 43,39gr grasas, 27,15gr proteínas, 67,59gr hidratos de carbono		707,62 kcal, 13,16gr grasas, 47,99gr proteínas, 96,55gr hidratos de carbono					
27	MARZO	28	MARZO	29	MARZO	30	MARZO	31	MARZO				
Crema de calabaza Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga y tomate (3) Agua + pan (1) + mandarina		Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento rojo y verde] Agua + pan integral (1) + pera		Crema de zanahorias Macarrones con salsa de tomate y orégano (1)(3) Agua + pan (1) + manzana		Guiso de arroz caldoso con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Salmón al horno con guarnición de zanahoria y maíz (4)(5)(6) Agua + pan (1) + naranja		Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Albóndigas de pollo guisadas a la jardinera [patata, tomate, guisante, cebolla] (1)(8)(13) Agua + pan (1) + manzana					
555,04 kcal, 25,32gr grasas, 18,99gr proteínas, 62,29gr hidratos de carbono		618,29 kcal, 20,59gr grasas, 22,75gr proteínas, 86,1gr hidratos de carbono		575,33 kcal, 10,89gr grasas, 15,14gr proteínas, 102,65gr hidratos de carbono		841,87 kcal, 34,6gr grasas, 28,9gr proteínas, 102,66gr hidratos de carbono		675,45 kcal, 20,23gr grasas, 25,98gr proteínas, 95,67gr hidratos de carbono					
SEMANA SANTA													
10	ABRIL	11	ABRIL	12	ABRIL	13	ABRIL	14	ABRIL				
Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] Marmitaco de atún guisado (4) 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 y cebolla] Agua + pan integral (1) + naranja		Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] (1)(3) Tortilla francesa con guarnición de zanahoria (3) Agua + pan (1) + mandarina		Gaspacho (13) Pavo al limón con guarnición de patatas panaderas Agua + pan (1) + manzana		Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Merluza salteada al ajillo con guarnición de tomate y maíz (4) Agua + pan (1) + plátano					
742,55 kcal, 14,42gr grasas, 33,95gr proteínas, 118,56gr hidratos de carbono		601,45 kcal, 23,02gr grasas, 21,11gr proteínas, 78,1gr hidratos de carbono		653,89 kcal, 27,83gr grasas, 19,8gr proteínas, 80,32gr hidratos de carbono		594,52 kcal, 27,4gr grasas, 23gr proteínas, 63,66gr hidratos de carbono		712,07 kcal, 21,59gr grasas, 22,49gr proteínas, 105,34gr hidratos de carbono					
17	ABRIL	18	ABRIL	19	ABRIL	20	ABRIL	21	ABRIL				
Crema de calabacín Coditos con salsa de tomate (1)(3) Agua + pan (1) + mandarina		Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera		Guiso de arroz caldoso con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Tortilla de patatas con guarnición de tomate y maíz (3) Agua + pan (1) + manzana		Salmorejo (1)(8)(13) Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla con guarnición de arroz salteado con zanahorias (8)(13) Agua + pan (1) + yogur natural azucarado (2)		Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] (6) Tilapia al horno a la menier con guarnición de lechuga (4)(1) Agua + pan (1) + plátano					
527,27 kcal, 9,07gr grasas, 16,84gr proteínas, 93,02gr hidratos de carbono		632,23 kcal, 20,52gr grasas, 22,4gr proteínas, 89,6gr hidratos de carbono		758,63 kcal, 22,59gr grasas, 19,35gr proteínas, 117,84gr hidratos de carbono		713,97 kcal, 33,78gr grasas, 27,66gr proteínas, 74,68gr hidratos de carbono		807,04 kcal, 34,19gr grasas, 30,13gr proteínas, 94,05gr 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													

