

# Menú BASAL Infantil 8º período 2023

24	ABRIL	25	ABRIL	26	ABRIL	27	ABRIL	28	ABRIL				
<b>Crema de zanahorias</b> <b>Guiso de arroz con verduras y pollo</b> <i>[pimiento verde, calabacín, tomate]</i> Agua + pan (1) + manzana		<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz con atún</b> con AOVE* y sal yodada (4) <b>Fideuá (1)(T3)(4)</b> Agua + pan integral (1) + pera		<b>Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras</b> <i>[pimiento rojo, acelga, cebolla]</i> <b>Tortilla francesa con guarnición de lechuga (3)</b> Agua + pan (1) + naranja		<b>Estofado de patatas con verduras</b> <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española</b> <i>[zanahoria, tomate, cebolla, champiñones]</i> Agua + pan (1) + yogur natural azucarado (2)		<b>Espirales con salsa de tomate y atún (1)(T3)(4)</b> <b>Merluza salteada al ajillo con guarnición de zanahoria (4)</b> Agua + pan (1) + manzana					
499,83 kcal, 8,46gr grasas, 12,76gr proteínas, 92,19gr hidratos de carbono		577,61 kcal, 24,67gr grasas, 16,3gr proteínas, 73,26gr hidratos de carbono		510,15 kcal, 38,08gr grasas, 17,89gr proteínas, 46,41gr hidratos de carbono		497,76 kcal, 15,33gr grasas, 19,62gr proteínas, 69,36gr hidratos de carbono		503,77 kcal, 12,44gr grasas, 21,23gr proteínas, 75,52gr hidratos de carbono					
1	MAYO	2	MAYO	3	MAYO	4	MAYO	5	MAYO				
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz</b> con AOVE* y sal yodada <b>Estofado de patatas con verduras</b> <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> Agua + pan (1) + manzana		<b>Crema de siete verduras</b> <i>[patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes]</i> <b>Abadejo al horno en salsa de verduras</b> <i>[calabaza, zanahoria, pimiento rojo]</i> con guarnición de arroz salteado con zanahorias (4) Agua + pan integral (1) + pera		<b>Macarrones con salsa de tomate y orégano (1)(T3)</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria, tomate y maíz (3)</b> Agua + pan (1) + naranja		<b>Salmorejo (1)(13)(T8)</b> <b>Potaje de alubias con patatas y verduras</b> <i>[tomate, cebolla, zanahoria]</i> Agua + pan (1) + manzana		<b>Guiso de arroz caldoso con verduras</b> <i>[tomate, champiñones, cebolla]</i> <b>Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla con guarnición de tomate natural (8)(13)</b> Agua + pan (1) + plátano					
432,24 kcal, 17,48gr grasas, 9,93gr proteínas, 58,28gr hidratos de carbono		499,91 kcal, 15,95gr grasas, 23,91gr proteínas, 66,53gr hidratos de carbono		613,69 kcal, 24,43gr grasas, 20,38gr proteínas, 77,21gr hidratos de carbono		463,82 kcal, 15,21gr grasas, 14,92gr proteínas, 66,21gr hidratos de carbono		571,5 kcal, 17,85gr grasas, 16,63gr proteínas, 85,13gr hidratos de carbono					
8	MAYO	9	MAYO	10	MAYO	11	MAYO	12	MAYO				
<b>Crema de calabaza</b> <b>Coditos salteados con salsa de verduras</b> <i>[tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo]</i> (1)(T3) Agua + pan (1) + manzana		<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda</b> con AOVE* y sal yodada <b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> <i>[tomate, pimiento rojo y verde]</i> Agua + pan integral (1) + pera		<b>Arroz salteado a la cubana</b> <i>[tomate, cebolla]</i> <b>Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria (3)</b> Agua + pan (1) + naranja		<b>Gaspacho (13)</b> <b>Lomo de cerdo a la riojana</b> <i>[cebolla, tomate, pimiento rojo]</i> con guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan (1) + yogur natural azucarado (2)		<b>Estofado de patatas con potón y verduras</b> <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> <b>Salmón al horno con guarnición de tomate y maíz (4)(T5)(T6)</b> Agua + pan (1) + manzana					
483,52 kcal, 9,86gr grasas, 13,94gr proteínas, 83,59gr hidratos de carbono		363,06 kcal, 10,11gr grasas, 14,59gr proteínas, 54,36gr hidratos de carbono		588,11 kcal, 23,42gr grasas, 18,62gr proteínas, 49,34gr hidratos de carbono		482,2 kcal, 23,42gr grasas, 18,62gr proteínas, 49,34gr hidratos de carbono		513,5 kcal, 22,08gr grasas, 21,95gr proteínas, 56,27gr hidratos de carbono					
15	MAYO	16	MAYO	17	MAYO	18	MAYO	19	MAYO				
<b>Guiso de arroz caldoso con verduras</b> <i>[tomate, champiñones, cebolla]</i> <b>Tilapia guisada al limón con guarnición de zanahoria, tomate y maíz (4)</b> Agua + pan (1) + manzana		<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz</b> con AOVE* y sal yodada <b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> <i>[patata, cebolla, puerro, zanahoria]</i> Agua + pan integral (1) + pera		<b>Crema de zanahorias</b> <b>Tortilla de patatas con guarnición de lechuga (3)</b> Agua + pan (1) + naranja		<b>Gaspacho (13)</b> <b>Pinchitos de pollo salteados con guarnición de arroz salteado</b> Agua + pan (1) + manzana		<b>Crema de calabaza</b> <b>Caracolas con salsa de tomate y pollo (1)(T3)</b> Agua + pan (1) + pera					
596,1 kcal, 19,67gr grasas, 20,75gr proteínas, 83,23gr hidratos de carbono		423,65 kcal, 15,05gr grasas, 13,63gr proteínas, 59,19gr hidratos de carbono		506,64 kcal, 23,28gr grasas, 16,25gr proteínas, 57,71gr hidratos de carbono		434,64 kcal, 18,83gr grasas, 15,88gr proteínas, 50,28gr hidratos de carbono		512,57 kcal, 11,71gr grasas, 17,96gr proteínas, 82,53gr 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													

