

Menú BASAL Primaria 8º período 2023

24	ABRIL	25	ABRIL	26	ABRIL	27	ABRIL	28	ABRIL				
Crema de zanahorias Guiso de arroz con verduras y pollo <i>[pimiento verde, calabacín, tomate]</i> Agua + pan (1) + manzana		Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz con atún con AOVE* y sal yodada (4) Fideuá (1)(T3)(4) Agua + pan integral (1) + pera		Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras <i>[pimiento rojo, acelga, cebolla]</i> Tortilla francesa con guarnición de lechuga (3) Agua + pan (1) + naranja		Estofado de patatas con verduras <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> Albóndigas de pollo guisadas en salsa española <i>[zanahoria, tomate, cebolla, champiñones]</i> Agua + pan (1) + yogur natural azucarado (2)		Espirales con salsa de tomate y atún (1)(T3)(4) Merluza salteada al ajillo con guarnición de zanahoria (4) Agua + pan (1) + manzana					
655,13 kcal, 10,33gr grasas, 16,09gr proteínas, 123,05gr hidratos de carbono		690,67 kcal, 28,71gr grasas, 18,85gr proteínas, 89,58gr hidratos de carbono		709,4 kcal, 34,05gr grasas, 25,32gr proteínas, 74,85gr hidratos de carbono		647,82 kcal, 21,61gr grasas, 26,02gr proteínas, 85,95gr hidratos de carbono		725,61 kcal, 18,51gr grasas, 30,12gr proteínas, 107,76gr hidratos de carbono					
1	MAYO	2	MAYO	3	MAYO	4	MAYO	5	MAYO				
Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz con AOVE* y sal yodada Estofado de patatas con verduras <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> Agua + pan (1) + manzana		Crema de siete verduras <i>[patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes]</i> Abadejo al horno en salsa de verduras <i>[calabaza, zanahoria, pimiento rojo]</i> con guarnición de arroz salteado con zanahorias (4) Agua + pan integral (1) + pera		Macarrones con salsa de tomate y orégano (1)(T3) Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria, tomate y maíz (3) Agua + pan (1) + naranja		Salmorejo (1)(13)(T8) Potaje de alubias con patatas y verduras <i>[tomate, cebolla, zanahoria]</i> Agua + pan (1) + manzana		Guiso de arroz caldoso con verduras <i>[tomate, champiñones, cebolla]</i> Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla con guarnición de tomate natural (8)(13) Agua + pan (1) + plátano					
521,93 kcal, 19,08gr grasas, 11,42gr proteínas, 75,31gr hidratos de carbono		695,98 kcal, 23,09gr grasas, 33,19gr proteínas, 90,14gr hidratos de carbono		726,74 kcal, 27,9gr grasas, 24,46gr proteínas, 93,33gr hidratos de carbono		703,9 kcal, 21,5gr grasas, 23,82gr proteínas, 102,47gr hidratos de carbono		891,48 kcal, 30,08gr grasas, 27,45gr proteínas, 126,21gr hidratos de carbono					
8	MAYO	9	MAYO	10	MAYO	11	MAYO	12	MAYO				
Crema de calabaza Coditos salteados con salsa de verduras <i>[tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo]</i> (1)(T3) Agua + pan (1) + manzana		Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Lentejas estofadas con patatas y verduras <i>[tomate, pimiento rojo y verde]</i> Agua + pan integral (1) + pera		Arroz salteado a la cubana <i>[tomate, cebolla]</i> Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria (3) Agua + pan (1) + naranja		Gazpacho (13) Lomo de cerdo a la riojana <i>[cebolla, tomate, pimiento rojo]</i> con guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan (1) + yogur natural azucarado (2)		Estofado de patatas con potón y verduras <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> Salmón al horno con guarnición de tomate y maíz (4)(T5)(T6) Agua + pan (1) + manzana					
563,71 kcal, 10,84gr grasas, 15,55gr proteínas, 99,52gr hidratos de carbono		624,15 kcal, 20,63gr grasas, 23,66gr proteínas, 86,52gr hidratos de carbono		681,43 kcal, 20,29gr grasas, 19,12gr proteínas, 104,26gr hidratos de carbono		608,29 kcal, 30,44gr grasas, 24,9gr proteínas, 58,7gr hidratos de carbono		671,5 kcal, 28,75gr grasas, 29,06gr proteínas, 73,39gr hidratos de carbono					
15	MAYO	16	MAYO	17	MAYO	18	MAYO	19	MAYO				
Guiso de arroz caldoso con verduras <i>[tomate, champiñones, cebolla]</i> Tilapia guisada al limón con guarnición de zanahoria, tomate y maíz (4) Agua + pan (1) + manzana		Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz con AOVE* y sal yodada Puchero de garbanzos con patatas y verduras <i>[patata, cebolla, puerro, zanahoria]</i> Agua + pan integral (1) + pera		Crema de zanahorias Tortilla de patatas con guarnición de lechuga (3) Agua + pan (1) + naranja		Gazpacho (13) Pinchitos de pollo salteados con guarnición de arroz salteado Agua + pan (1) + manzana		Crema de calabaza Caracolas con salsa de tomate y pollo (1)(T3) Agua + pan (1) + pera					
813,69 kcal, 24,74gr grasas, 29,07gr proteínas, 117,36gr hidratos de carbono		617,42 kcal, 17,02gr grasas, 21,48gr proteínas, 94,51gr hidratos de carbono		533,24 kcal, 23,28gr grasas, 16,8gr proteínas, 63,73gr hidratos de carbono		578,35 kcal, 24,05gr grasas, 22,49gr proteínas, 67,6gr hidratos de carbono		621,97 kcal, 15,01gr grasas, 22,18gr proteínas, 97,92gr 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													

