

Menú **BASAL** Infantil 9º período 2023

22	MAYO	23	MAYO	24	MAYO	25	MAYO	26	MAYO																				
Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa con guarnición de lechuga (3) horno + crudo Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Lentejas estofadas con patatas y verduras guisado [tomate, pimiento verde y rojo] Agua + pan integral (1) + pera	Crema de zanahorias cocción Coditos con salsa boloñesa de cerdo salteado [tomate, cebolla] (1)(T3) Agua + pan (1) + nectarina	Puchero de garbanzos con patatas y verduras cocción [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Pavo a la plancha al ajillo Agua + pan (1) + manzana	Estofado de patatas con verduras guisado [berenjena, zanahoria, tomate] Merluza al horno en salsa verde con guarnición de tomate natural crudo [harina de trigo, AOVE, perejil, ajo] (4)(1) Agua + pan (1) + plátano	614,47 kcal, 28,72gr grasas, 14,61gr proteínas, 73,81gr hidratos de carbono	436,64 kcal, 17,88gr grasas, 14,51gr proteínas, 55,52gr hidratos de carbono	501,89 kcal, 10,19gr grasas, 18,67gr proteínas, 82,65gr hidratos de carbono	377,01 kcal, 7,09gr grasas, 20,69gr proteínas, 56,71gr hidratos de carbono	490,71 kcal, 15,33gr grasas, 17,57gr proteínas, 69,61gr hidratos de carbono																				
PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO		PROPUESTA CENA: PASTA+ HUEVO + LÁCTEO		PROPUESTA CENA: ARROZ + PESCADO + LÁCTEO		PROPUESTA CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO		PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO																					
29	MAYO	30	MAYO	31	MAYO	1	JUNIO	2	JUNIO																				
Crema de calabaza cocción Albóndigas de pollo guisadas a la jardinera [patata, tomate, guisante, cebolla] (1)(8)(13) Agua + pan (1) + manzana	Gazpacho crudo (13) Potaje de alubias con patatas y verduras guisado [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Estofado de patatas con verduras guisado [berenjena, zanahoria, tomate] Bocaditos de atún guisados en salsa de tomate con guarnición de zanahoria crudo (4)(8) Agua + pan (1) + nectarina	Guiso de arroz caldoso con verduras guisado [tomate, champiñones, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de tomate y maíz plancha + crudo Agua + pan (1) + yogur natural azucarado (2)	Crema vichyssoise cocción [puerro] Macarrones con salsa de tomate y orégano salteado (1)(T3) Agua + pan (1) + manzana	443,29 kcal, 13,64gr grasas, 17,58gr proteínas, 61,71gr hidratos de carbono	407,72 kcal, 14,39gr grasas, 13,2gr proteínas, 57,28gr hidratos de carbono	552,74 kcal, 25,37gr grasas, 21,44gr proteínas, 60gr hidratos de carbono	631,13 kcal, 22,44gr grasas, 20,23gr proteínas, 86,17gr hidratos de carbono	483,53 kcal, 9,87gr grasas, 14,33gr proteínas, 83,13gr hidratos de carbono																				
PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + LÁCTEO		PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO		PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO		PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO																					
5	JUNIO	6	JUNIO	7	JUNIO	8	JUNIO	9	JUNIO																				
Crema de calabacín cocción Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla con guarnición de arroz salteado (8)(13) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras guisado [pimiento rojo, acelga, cebolla] Agua + pan integral (1) + pera	Estofado de patatas con potón y verduras guisado [berenjena, zanahoria, tomate] (6) Tortilla francesa con guarnición de zanahorias (3) Agua + pan (1) + nectarina	Salmorejo crudo (1)(13)(T8) Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] (1)(T3) Agua + pan (1) + yogur natural azucarado (2)	Arroz salteado con salsa de tomate Bacalao al horno a la riojana con guarnición de tomate natural crudo [cebolla, tomate, pimiento rojo] (4)(T6) Agua + pan (1) + manzana	485,08 kcal, 17,47gr grasas, 16,64gr proteínas, 64,81gr hidratos de carbono	427,4 kcal, 19,09gr grasas, 12,95gr proteínas, 51,92gr hidratos de carbono	467,39 kcal, 19,67gr grasas, 16,61gr proteínas, 55,69gr hidratos de carbono	553,97 kcal, 18,01gr grasas, 16,99gr proteínas, 80,31gr hidratos de carbono	546,88 kcal, 9,77gr grasas, 25,13gr proteínas, 88,15 gr hidratos de carbono																				
PROPUESTA CENA: ARROZ + PESCADO + LÁCTEO		PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO		PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO		PROPUESTA CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA		PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO																					
12	JUNIO	13	JUNIO	14	JUNIO	15	JUNIO	16	JUNIO																				
Macarrones con salsa de tomate y orégano salteado (1)(T3) Salmón a la plancha con patatas panaderas horneado (4)(T5)(T6) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Puchero de garbanzos con arroz, patatas y verduras cocción [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Crema vichyssoise cocción [puerro] Tortilla de patatas con guarnición de lechuga y zanahoria horno + crudo (3) Agua + pan (1) + nectarina	Gazpacho crudo (13) Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Agua + pan (1) + manzana	Crema de zanahorias cocción Tilapia guisada al limón con guarnición de tomate y maíz crudo (4) Agua + pan (1) + plátano	597,16 kcal, 20,58gr grasas, 24,73gr proteínas, 77,15gr hidratos de carbono	377,75 kcal, 12,9gr grasas, 12,28gr proteínas, 54,0gr hidratos de carbono	496,08 kcal, 22,29gr grasas, 17,45gr proteínas, 56,08gr hidratos de carbono	487,99 kcal, 14,59gr grasas, 10,2gr proteínas, 78,27gr hidratos de carbono	474,91 kcal, 15,62gr grasas, 20,08gr proteínas, 63,04gr hidratos de carbono																				
PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO		PROPUESTA CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO		PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO		PROPUESTA CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO		PROPUESTA CENA: ARROZ + HUEVO + LÁCTEO																					
*AOVE: Aceite de oliva virgen extra		*FORMA DE COCINADO																											
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		T: Trazas	



