

Menú BASAL 4º período (Dic-Ene Curso 2023-2024) Primaria

11 DICIEMBRE	12 DICIEMBRE	13 DICIEMBRE	14 DICIEMBRE	15 DICIEMBRE
Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento rojo y verde] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Macarrones con salsa de tomate cocción 1,T3 Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + pera	Arroz tres delicias salteado [guisantes, cebolla, zanahoria, huevo] 3 Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga y maíz crudo 4 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla] Medias lunas de huevo con salsa de tomate cocción con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Crema de zanahorias cocción [zanahoria, cebolla] Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras con guarnición de tomate natural crudo [cebolla, zanahoria, pimiento verde] 13 Agua + pan 1,T8,T11 + pera
728,35 kcal 17,88gr grasas, 27,32gr proteínas, 113,09gr hidratos de carbono	610,62 kcal 19,83gr grasas, 22,14gr proteínas, 85,99gr hidratos de carbono	637,01 kcal 19,75gr grasas, 24,53gr proteínas, 89,1gr hidratos de carbono	704,36 kcal 28,01gr grasas, 23,71gr proteínas, 88,36gr hidratos de carbono	637,34 kcal 29,98gr grasas, 20,44gr proteínas, 70,71gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA
18 DICIEMBRE	19 DICIEMBRE	20 DICIEMBRE	21 DICIEMBRE	22 DICIEMBRE
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Fideuá guisado [pimiento rojo, berenjena, zanahoria] 1,4,T3 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Crema de calabaza cocción Albóndigas de pollo guisadas en salsa española 1,8,13 con guarnición de patatas al horno [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + pera	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Tortilla de patatas horno con guarnición de lechuga y zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Abadejo al vapor al ajorriero [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] con guarnición de zanahoria y maíz crudo 4 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno 3 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana
585,9 kcal 19,46gr grasas, 15,53gr proteínas, 86,28gr hidratos de carbono	697,51 kcal 24,08gr grasas, 24,18gr proteínas, 95,85gr hidratos de carbono	786,94 kcal 31,59gr grasas, 30,89gr proteínas, 93,56gr hidratos de carbono	637,76 kcal 20,1gr grasas, 32,67gr proteínas, 81,17gr hidratos de carbono	636,01 kcal 18,04gr grasas, 18,79gr proteínas, 98,22gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA
8 ENERO	9 ENERO	10 ENERO	11 ENERO	12 ENERO
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras [zanahoria, pimiento verde, calabaza] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Medias lunas de huevo con salsa de tomate cocción con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + manzana	Crema de zanahorias cocción [zanahoria, cebolla] Salmón al horno con guarnición de patatas panaderas 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Macarrones con salsa de tomate cocción 1,T3 Pavo a la plancha al ajillo con guarnición de lechuga y maíz crudo Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana
677,08 kcal 15,46gr grasas, 22,08gr proteínas, 110,5gr hidratos de carbono	607,84 kcal 23,05gr grasas, 16,4gr proteínas, 84,12gr hidratos de carbono	669,85 kcal 26,01gr grasas, 29,08gr proteínas, 78,85gr hidratos de carbono	614,6 kcal 19,11gr grasas, 28,79gr proteínas, 80,57gr hidratos de carbono	720,36 kcal 20,68gr grasas, 20,55gr proteínas, 111,57gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA
15 ENERO	16 ENERO	17 ENERO	18 ENERO	19 ENERO
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Espirales con salsa de tomate y atún cocción 1,4,T3 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, tomate, zanahoria] Tortilla de patatas horno 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + pera	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Magro de cerdo salteado en salsa con guarnición de zanahoria y maíz crudo [champiñones, calabacín, calabaza] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Crema de calabacín cocción [calabacín, cebolla] Bacalao guisado en salsa de tomate con guarnición de arroz salteado 4,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Guiso de arroz con verduras y pollo [pimiento verde, calabacín y tomate] Tortilla francesa horno con guarnición de tomate natural crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + pera
701,28 kcal 21,25gr grasas, 20,58gr proteínas, 105,36gr hidratos de carbono	791,54 kcal 27,15gr grasas, 32,93gr proteínas, 103,52gr hidratos de carbono	688,11 kcal 23,02gr grasas, 26,74gr proteínas, 92,44gr hidratos de carbono	582,29 kcal 17,8gr grasas, 27,91gr proteínas, 76,45gr hidratos de carbono	754,37 kcal 26,27gr grasas, 23,68gr proteínas, 104,03gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA
ALÉRGENOS: 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-Altramucos T: TRAZAS				
*FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra				

