

Menú BASAL 5º período (Ene-Feb Curso 2023-2024) Infantil Ciclo 2

22 ENERO	23 ENERO	24 ENERO	25 ENERO	26 ENERO
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Macarrones con salsa de tomate cocción 1,T3 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Sopa de arroz con verduras cocción [zanahoria, patata, puerro, cebolla] Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla 8,13 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + naranja	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Merluza salteada al ajillo con guarnición de arroz salteado al ajillo 4 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, tomate, zanahoria] Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga y maíz crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Crema de zanahorias cocción [zanahoria, cebolla] Salmón al horno con guarnición de tomate natural 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + pera
501,62 kcal 15,97gr grasas, 13,07gr proteínas, 75,52gr hidratos de carbono	530,83 kcal 16,84gr grasas, 16,36gr proteínas, 79,08gr hidratos de carbono	523,74 kcal 15,5gr grasas, 18,51gr proteínas, 76,41gr hidratos de carbono	478,26 kcal 19,9gr grasas, 19,01gr proteínas, 55,19gr hidratos de carbono	509,78 kcal 24,47gr grasas, 19,95gr proteínas, 52,17gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO
29 ENERO	30 ENERO	31 ENERO	1 FEBRERO	2 FEBRERO
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento rojo y verde] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Crema de calabacín cocción [calabacín, cebolla] Tortilla de patatas horno con guarnición de tomate y maíz crudo 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + pera	Macarrones con salsa de tomate y orégano cocción 1,T3 Albóndigas de pollo guisadas en salsa española 1,8,13 [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Tilapia al horno a la menier [AOVE, harina, limón, perejil] 4,1 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Medias lunas de huevo con salsa de tomate cocción con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana
444,43 kcal 16,7gr grasas, 14,78gr proteínas, 58,18gr hidratos de carbono	491,03 kcal 22,2gr grasas, 16,95gr proteínas, 56,76gr hidratos de carbono	513,4 kcal 13,23gr grasas, 19,79gr proteínas, 77,53gr hidratos de carbono	485,66 kcal 18,13gr grasas, 21,51gr proteínas, 58,74gr hidratos de carbono	525,35 kcal 15,81gr grasas, 15,06gr proteínas, 79,64gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO
5 FEBRERO	6 FEBRERO	7 FEBRERO	8 FEBRERO	9 FEBRERO
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 + pera	Crema de calabaza cocción [calabaza, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga y maíz crudo 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + manzana	Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, tomate, zanahoria] Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimiento verde] 13 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Abadejo al vapor al ajoarriero [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] con guarnición de zanahoria crudo 4 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Tortilla francesa horno 3 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana
511,55 kcal 16,75gr grasas, 15,54gr proteínas, 73,67gr hidratos de carbono	449,35 kcal 20,2gr grasas, 15,44gr proteínas, 52,49gr hidratos de carbono	467,33 kcal 13,64gr grasas, 20,3gr proteínas, 64,78gr hidratos de carbono	539,33 kcal 14,04gr grasas, 23,45gr proteínas, 79,22gr hidratos de carbono	439,31 kcal 16,63gr grasas, 14,95gr proteínas, 56,83gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO
12 FEBRERO	13 FEBRERO	14 FEBRERO	15 FEBRERO	16 FEBRERO
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Medias lunas de huevo con salsa de tomate cocción con guarnición de tomate y maíz crudo 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + pera	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla] Bacalao guisado en salsa de tomate con guarnición de lechuga y remolacha crudo 4,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Tortilla francesa horno 3 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Crema de zanahorias cocción [zanahoria, cebolla] Lomo de cerdo al horno encebollado Agua + pan 1,T8,T11 + naranja
468,05 kcal 15,87gr grasas, 13,77gr proteínas, 66,83gr hidratos de carbono	428,32 kcal 17,16gr grasas, 17,57gr proteínas, 51,67gr hidratos de carbono	534,91 kcal 12,81gr grasas, 24,8gr proteínas, 79,25gr hidratos de carbono	485,71 kcal 19,27gr grasas, 18,31gr proteínas, 59,23gr hidratos de carbono	450,39 kcal 19,77gr grasas, 18,52gr proteínas, 49,53gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO
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-Altramuces T: TRAZAS *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra				



hnosGONZÁLEZ
Colectividades