

Menú BASAL 6º período (Feb-Mar Curso 2023-2024) Primaria

19 FEBRERO	20 FEBRERO	21 FEBRERO	22 FEBRERO	23 FEBRERO
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Lentejas estofadas con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimienta rojo y verde, ajo] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 698,43 kcal 24,3gr grasas, 25,23gr proteínas, 93,33gr hidratos de carbono	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga y zanahoria crudo 4 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + pera 658,09 kcal 23,43gr grasas, 21,09gr proteínas, 90,86gr hidratos de carbono	Macarrones con salsa de tomate y orégano [tomate, cebolla] cocción 1,T3 Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja 614,67 kcal 19,9gr grasas, 23,11gr proteínas, 84,67gr hidratos de carbono	Crema de zanahorias cocción [zanahoria, cebolla] Bacalao encebollado horno [cebolla, harina, pimientón] 4,T6,1 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana 579,67 kcal 18,73gr grasas, 26,22gr proteínas, 75,75gr hidratos de carbono	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Lomo de cerdo a la riojana guisado con guarnición de tomate y maíz crudo [cebolla, tomate, pimienta rojo] Agua + pan 1,T8,T11 + pera 663,31 kcal 25,4gr grasas, 25,36gr proteínas, 82,22gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: PATATA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	PROP CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO
4 MARZO	5 MARZO	6 MARZO	7 MARZO	8 MARZO
Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 669,04 kcal 21,89gr grasas, 21,38gr proteínas, 95,4gr hidratos de carbono	Sopa de arroz con verduras cocción [zanahoria, patata, puerro, cebolla] Tortilla francesa horno con guarnición de guisantes salteado 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + mandarina 667,38 kcal 23,02gr grasas, 21,39gr proteínas, 94,24gr hidratos de carbono	Crema de calabacín cocción [calabacín, cebolla] Albóndigas de pollo guisadas en salsa española con guarnición de zanahoria y maíz crudo 1,8,13 [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] Agua + pan 1,T8,T11 + naranja 648,5 kcal 28,8gr grasas, 23,07gr proteínas, 73,55gr hidratos de carbono	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Salmón al horno con guarnición de lechuga y tomate crudo 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana 679,08 kcal 27,74gr grasas, 29,02gr proteínas, 77,26gr hidratos de carbono	Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] cocción 1,T3 Tortilla de patatas horno 3 Agua + pan 1,T8,T11 + pera 770,03 kcal 24,83gr grasas, 26,62gr proteínas, 108,21gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: PATATA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
11 MARZO	12 MARZO	13 MARZO	14 MARZO	15 MARZO
Ensalada de lechuga, zanahoria, col y lombarda con atún aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Lentejas estofadas con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimienta rojo y verde, ajo] Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina 628,63 kcal, 23,67gr grasas, 25,58gr proteínas, 77,15gr hidratos de carbono	Coditos salteados con salsa de verduras 1,T3 [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + manzana 618,54 kcal 19,83gr grasas, 22,27gr proteínas, 88,01gr hidratos de carbono	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Pollo al horno en salsa de zanahorias [zanahoria, cebolla] Agua + pan 1,T8,T11 + pera 635,88 kcal 22,16gr grasas, 26,96gr proteínas, 81,26gr hidratos de carbono	Crema de calabaza cocción [calabaza, cebolla] Tilapia al horno a la menier con guarnición de lechuga y tomate crudo [AOVE, harina, limón, perejil] 4,1 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja 623,04 kcal 30,18gr grasas, 26,04gr proteínas, 61,77gr hidratos de carbono	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + pera 692,01 kcal 25,79gr grasas, 19,05gr proteínas, 94,8gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: PATATA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO
18 MARZO	19 MARZO	20 MARZO	21 MARZO	22 MARZO
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 625,36 kcal 19gr grasas, 20,09gr proteínas, 92,36gr hidratos de carbono	Crema hortelana de verduras [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] cocción Tortilla de patatas horno 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + manzana 673,2 kcal 24,48gr grasas, 22,86gr proteínas, 90,59gr hidratos de carbono	Sopa de fideos con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] cocción 1,T3 Hamburguesa de ternera con cebolla plancha con guarnición de tomate y maíz crudo 8,13 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina 703,74 kcal 24,16gr grasas, 29,37gr proteínas, 91,07gr hidratos de carbono	Macarrones con salsa de tomate y orégano [tomate, cebolla] cocción 1,T3 Merluza al horno a la menier [AOVE, harina, limón, perejil] 4,1 Agua + pan 1,T8,T11 + pera 646,48 kcal 19,48gr grasas, 24,8gr proteínas, 91,46gr hidratos de carbono	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla] Tortilla francesa horno con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana 755,52 kcal, 24,72gr grasas, 20,66gr proteínas, 111,3gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: PATATA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROP CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO

ALÉRGICOS: 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