

# Menú BASAL 8º período (Abril-Mayo Curso 2023-2024) Primaria

29 ABRIL	30 ABRIL	1 MAYO FESTIVO	2 MAYO	3 MAYO
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda</b> aliñada con AOVE* y sal yodada <b>crudo</b> <b>Macarrones con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>1,T3 cocción</b> Agua + pan <b>1,T8,T11,T12</b> + plátano	<b>Potaje de alubias estofadas con patatas y verduras</b> [tomate, cebolla, zanahoria] <b>Salmón al horno con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,T5,T6</b> Agua + pan <b>1,T8,T11,T12</b> + manzana	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] <b>Merluza salteada al ajillo con arroz salteado al ajillo 4</b> Agua + pan <b>1,T8,T11,T12</b> + mandarina	<b>Sopa de arroz con verduras cocción</b> [zanahoria, patata, puerro, cebolla] <b>Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla 8,13</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T12,T11</b> + naranja	<b>Crema de zanahorias cocción</b> [zanahorias, cebolla] <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11,T12</b> + mandarina
609,04 kcal 17,17gr grasas, 15,27gr proteínas, 97,07gr hidratos de carbono	775,49 kcal 28,47gr grasas, 38,78gr proteínas, 89,57gr hidratos de carbono	679,17 kcal 20,82gr grasas, 24,33gr proteínas, 97,06gr hidratos de carbono	659 kcal 18,89gr grasas, 25,41gr proteínas, 97,13gr hidratos de carbono	618,54 kcal 30,07gr grasas, 19,05gr proteínas, 67,58gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO
6 MAYO	7 MAYO	8 MAYO	9 MAYO	10 MAYO
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda</b> aliñada con AOVE* y sal yodada <b>crudo</b> <b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimienta rojo y verde, ajo] Agua + pan <b>1,T8,T11,T12</b> + mandarina	<b>Crema de calabacín cocción</b> [calabacín, cebolla] <b>Tortilla de patatas horno con guarnición de tomate y maíz crudo 3</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T12,T11</b> + pera	<b>Macarrones con salsa de tomate y orégano cocción</b> [tomate, cebolla] <b>1,T3</b> <b>Pollo guisado al limón</b> Agua + pan <b>1,T8,T11,T12</b> + naranja	<b>Arroz salteado a la cubana</b> [tomate, cebolla] <b>Tortilla francesa horno con guarnición de zanahoria crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11,T12</b> + manzana	<b>Estofado de patatas con potón y verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] <b>6</b> <b>Tilapia al horno a la menier</b> [harina, limón, perejil] <b>4,1</b> Agua + pan <b>1,T8,T11,T12</b> + mandarina
601,65 kcal 22,1gr grasas, 23,47gr proteínas, 76,1gr hidratos de carbono	600,82 kcal 27,11gr grasas, 20,73gr proteínas, 69,16gr hidratos de carbono	688,5 kcal 23,17gr grasas, 29,62gr proteínas, 89,23gr hidratos de carbono	699,51 kcal 25,79gr grasas, 18,9gr proteínas, 96,9gr hidratos de carbono	654,82 kcal 25,45gr grasas, 28,99gr proteínas, 76,87gr hidratos de carbono
PROP. CENA : VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
13 MAYO	14 MAYO	15 MAYO	16 MAYO	17 MAYO
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda</b> aliñada con AOVE* y sal yodada <b>crudo</b> <b>Espirales con salsa de tomate y atún</b> [tomate, cebolla] <b>salteado 1,T3,4</b> Agua + pan <b>1,T8,T11,T12</b> + pera	<b>Crema de calabaza cocción</b> [calabaza, cebolla] <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga y maíz cruda 3</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T12,T11</b> + manzana	<b>Potaje de alubias estofadas con patatas y verduras</b> [tomate, cebolla, zanahoria] <b>Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimienta verde] Agua + pan <b>1,T8,T11,T12</b> + plátano	<b>Salmorejo crudo</b> [tomate] <b>1,13,T8</b> <b>Abadejo al vapor al ajoarriero</b> [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, tomate] <b>4</b> Agua + pan <b>1,T8,T11,T12</b> + naranja	<b>Arroz salteado a la cubana</b> [tomate, cebolla] <b>Tortilla francesa horno 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11,T12</b> + manzana
693,78 kcal 21,25gr grasas, 20,73gr proteínas, 103,26gr hidratos de carbono	522,14 kcal 22,93gr grasas, 17,63gr proteínas, 62,22gr hidratos de carbono	786,15 kcal 23,62gr grasas, 33,88gr proteínas, 107,5gr hidratos de carbono	585,91 kcal 27,15gr grasas, 29,75gr proteínas, 56,34gr hidratos de carbono	655,59 kcal 24,02gr grasas, 18,18gr proteínas, 90,6gr hidratos de carbono
PROP. CENA : VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
20 MAYO	21 MAYO	22 MAYO	23 MAYO	24 MAYO
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda</b> aliñada con AOVE* y sal yodada <b>crudo</b> <b>Coditos salteados con salsa de verduras</b> [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] <b>1,T3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11,T12</b> + manzana	<b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <b>Tortilla francesa horno con guarnición de tomate y maíz crudo 3</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T12,T11</b> + pera	<b>Guiso de arroz con verduras</b> [tomate, champiñón, cebolla] <b>Bacalao guisado en salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>4,T6</b> Agua + pan <b>1,T8,T11,T12</b> + manzana	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] <b>Lomo de cerdo al horno cencebollado</b> Agua + pan <b>1,T8,T11,T12</b> + yogur natural azucarado <b>2</b>	<b>Crema de zanahorias cocción</b> [zanahorias, cebolla] <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11,T12</b> + naranja
574,24 kcal 18,46gr grasas, 15,35gr proteínas, 85,72gr hidratos de carbono	675,79 kcal 29,08gr grasas, 26,92gr proteínas, 77,09gr hidratos de carbono	698,69 kcal 13,98gr grasas, 33,13gr proteínas, 108,31gr hidratos de carbono	600,89 kcal 22,37gr grasas, 28,67gr proteínas, 70,49gr hidratos de carbono	640,3 kcal 33,69gr grasas, 18,97gr proteínas, 65,24gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO
<b>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</b> <b>12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces T: TRAZAS</b> <b>*FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra</b>				



**HNOS GONZÁLEZ**  
Colectividades