

Menú BASAL 9º período (May-Jun Curso 2023-2024) Primaria

27 MAYO	28 MAYO	29 MAYO	30 MAYO	31 MAYO
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] 1,T3 Agua + pan 1,T8,T11 + nectarina	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla 8,13 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + manzana	Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, tomate, zanahoria] Merluza salteada al ajillo con guarnición de tomate natural crudo 4 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Crema de zanahorias cocción [zanahoria, cebolla] Tortilla de patatas horno 3 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Salmón al horno con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + pera
540,46 kcal 16,86gr grasas, 15,85gr proteínas, 80,49gr hidratos de carbono	729 kcal 26,19gr grasas, 24,23gr proteínas, 99,37gr hidratos de carbono	677,13 kcal 21,91gr grasas, 32,8gr proteínas, 85,85gr hidratos de carbono	713,17 kcal 29,15gr grasas, 19,28gr proteínas, 90,84gr hidratos de carbono	649,85 kcal 25,78gr grasas, 28,93gr proteínas, 74,33gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
3 JUNIO	4 JUNIO	5 JUNIO	6 JUNIO	7 JUNIO
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Macarrones con salsa de tomate y orégano [tomate, cebolla] cocción 1,T3 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento rojo y verde] Tortilla francesa horno 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + mandarina	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Tilapia al horno a la menier [AOVE, harina, limón, perejil] 4,1 Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Salmorejo crudo 1,13,T8 Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Arroz tres delicias salteado [zanahoria, cebolla, guisantes, huevo] 3 Pinchitos de pollo salteados con guarnición de tomate y maíz crudo Agua + pan 1,T8,T11 + manzana
560,58 kcal 16,96gr grasas, 14,18gr proteínas, 86,72gr hidratos de carbono	598,66 kcal 20,77gr grasas, 27,28gr proteínas, 75,55gr hidratos de carbono	662,32 kcal 25,45gr grasas, 28,39gr proteínas, 79,27gr hidratos de carbono	614,57 kcal 26,9gr grasas, 21,3gr proteínas, 73,7gr hidratos de carbono	667,92 kcal 20,28gr grasas, 26,73gr proteínas, 93,59gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO
10 JUNIO	11 JUNIO	12 JUNIO	13 JUNIO	14 JUNIO
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Espirales con salsa de tomate y atún [tomate, cebolla] cocción 1,4,T3 Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, tomate, zanahoria] Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + manzana	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, champiñones] con guarnición de zanahoria crudo 1,8,13 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno 3 Agua + pan 1,T8,T11 + nectarina	Crema de calabaza cocción [calabaza, cebolla] Bacalao guisado en salsa de tomate [tomate, cebolla] con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano
693,78 kcal 21,25gr grasas, 20,73gr proteínas, 103,26gr hidratos de carbono	734,45 kcal 21,04gr grasas, 29,65gr proteínas, 108,33gr hidratos de carbono	691,62 kcal 21,39gr grasas, 25,75gr proteínas, 97,5gr hidratos de carbono	583,29 kcal 17,42gr grasas, 16,17gr proteínas, 89,1gr hidratos de carbono	563,49 kcal 16,5gr grasas, 31,66gr proteínas, 70,98gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO
17 JUNIO	18 JUNIO	19 JUNIO	20 JUNIO	21 JUNIO
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] cocción 1,T3 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga y remolacha crudo 4 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + pera	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla] Abadejo al vapor al ajorrero [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] 4 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Crema de zanahorias cocción [zanahoria, cebolla] Tortilla de patatas horno 3 Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Lomo de cerdo al horno encebollado con guarnición de tomate y maíz crudo Agua + pan 1,T8,T11 + naranja
558,82 kcal 18,46gr grasas, 15,82gr proteínas, 81,3gr hidratos de carbono	596,1 kcal 18,87gr grasas, 28,68gr proteínas, 78,34gr hidratos de carbono	718,47 kcal 15,74gr grasas, 31,61gr proteínas, 111,56gr hidratos de carbono	720,67 kcal 29,15gr grasas, 18,68gr proteínas, 93,24gr hidratos de carbono	629,11 kcal 24,85gr grasas, 26,82gr proteínas, 73,77gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + 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