

# Menú BASAL 2º período (Oct-Nov Curso 2024-2025) Infantil Ciclo 2

21 OCTUBRE	22 OCTUBRE	23 OCTUBRE	24 OCTUBRE	25 OCTUBRE
<b>Ensalada cuatro estaciones</b> [lechuga, zanahoria, col lombarda] <b>crudo 13</b> <b>Lomo de cerdo a la riojana guisado con arroz salteado</b> [cebolla, tomate, pimiento rojo] Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Espirales con salsa de tomate y atún</b> [tomate, cebolla] <b>salteado 1,T3,T8,T11,4</b> <b>Abadejo al horno en salsa de verduras</b> [calabaza, zanahoria, pimiento rojo] <b>4</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + pera	<b>Crema hortelana de verduras</b> [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] <b>cocción</b> <b>Tortilla de patatas horno 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + ciruela	<b>Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo</b> [berenjena, cebolla, tomate] <b>Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga crudo 4,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana	<b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <b>cocción</b> <b>Tortilla francesa horno con guarnición de zanahoria crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + nectarina
516,81 kcal 23,88gr grasas, 15,46gr proteínas, 58,5gr hidratos de carbono	562,05 kcal 16,15gr grasas, 27gr proteínas, 74,74gr hidratos de carbono	565,7 kcal 19,06gr grasas, 16,62gr proteínas, 79,21gr hidratos de carbono	546,5 kcal 19,21gr grasas, 16,92gr proteínas, 75,16gr hidratos de carbono	421,86 kcal 16,27gr grasas, 17,57gr proteínas, 50,5gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: ARROZ + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP.: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
28 OCTUBRE	29 OCTUBRE	30 OCTUBRE	31 OCTUBRE	1 NOVIEMBRE
<b>Ensalada campestre</b> [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <b>crudo 13</b> <b>Macarrones con salsa de tomate y orégano salteado 1,T3,T8,T11</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón</b> [tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo] <b>4,6</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + mandarina	<b>Crema de zanahorias</b> [zanahorias, cebolla] <b>cocción</b> <b>Pinchitos de pollo a la plancha con patatas al horno</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde] <b>Tortilla francesa horno 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b>	<b>Sopa de fideos con verduras cocción</b> [zanahoria, patata, puerro, cebolla] <b>1,T3,T8,T11</b> <b>Salmón al horno con guarnición de lechuga y cebolla crudo 4,T5,T6</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + nectarina
454,92 kcal 10,72gr grasas, 12,66gr proteínas, 75,66gr hidratos de carbono	604,04 kcal 18,62gr grasas, 17,15gr proteínas, 90,86gr hidratos de carbono	454,37 kcal 14,51gr grasas, 17,36gr proteínas, 62,4gr hidratos de carbono	469,47 kcal 19,42gr grasas, 21,56gr proteínas, 51,21gr hidratos de carbono	517,36 kcal 15,72gr grasas, 24,46gr proteínas, 68,14gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA
4 NOVIEMBRE	5 NOVIEMBRE	6 NOVIEMBRE	7 NOVIEMBRE	8 NOVIEMBRE
<b>Ensalada cuatro estaciones</b> [lechuga, zanahoria, col lombarda] <b>crudo 13</b> <b>Bacalao al horno a la riojana</b> [cebolla, tomate, pimiento rojo] <b>con arroz salteado 4,T6</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Caracolas con salsa boloñesa</b> [tomate, cebolla, cerdo] <b>cocción 1,T3,T8,T11</b> <b>Churrasco de pollo al limón</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + pera	<b>Crema de calabaza</b> [calabaza, cebolla] <b>cocción</b> <b>Tortilla de patatas horno con guarnición de zanahoria crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + ciruela	<b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <b>cocción</b> <b>Merluza al horno en salsa verde 4,1</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana	<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga 3,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + nectarina
505,86 kcal 19,35gr grasas, 22,71gr proteínas, 58,5gr hidratos de carbono	500,87 kcal 11,78gr grasas, 22,73gr proteínas, 73,07gr hidratos de carbono	537,75 kcal 19,03gr grasas, 15,22gr proteínas, 73,91gr hidratos de carbono	399,7 kcal 10,66gr grasas, 18,61gr proteínas, 56,12gr hidratos de carbono	582,61 kcal 21,24gr grasas, 15,89gr proteínas, 80,6gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC.+ CARNE + LÁCTEO
11 NOVIEMBRE	12 NOVIEMBRE	13 NOVIEMBRE	14 NOVIEMBRE	15 NOVIEMBRE
<b>Ensalada campestre</b> [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <b>crudo 13</b> <b>Macarrones con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>cocción 1,T3,T8,T11</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde] <b>Abadejo al vapor al ajoarriero</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] <b>4</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + pera	<b>Crema de zanahorias</b> [zanahoria, cebolla] <b>cocción</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga y cebolla 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + mandarina	<b>Potaje de alubias con patatas y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, ajo] <b>guisado</b> <b>Pavo al limón horno</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b>	<b>Guiso de arroz con verduras y pollo</b> [pimiento verde, calabacín, tomate] <b>Tortilla francesa horno con guarnición de tomate natural crudo 3,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + nectarina
446,56 kcal 10,51gr grasas, 12,44gr proteínas, 74,28gr hidratos de carbono	415,66 kcal 10,84gr grasas, 26,22gr proteínas, 51,2gr hidratos de carbono	544,28 kcal 23,93gr grasas, 15,26gr proteínas, 67,74gr hidratos de carbono	489,27 kcal 16,02gr grasas, 24,73gr proteínas, 60,43gr hidratos de carbono	539,13 kcal 18,98gr grasas, 17,53gr proteínas, 73,08gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC.+ PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERD. COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA +PESCADO + FRUTA
<b>ALÉRGENOS: 1-Gluten 2-Lácteos 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio</b> <b>11-Mostaza 12-Sésamo</b> <b>13-Sulfitos 14-Altramuces T: TRAZAS *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra</b>				



# Menú BASAL 2º período (Oct-Nov Curso 2024-2025) Primaria

21 OCTUBRE	22 OCTUBRE	23 OCTUBRE	24 OCTUBRE	25 OCTUBRE
<b>Ensalada cuatro estaciones</b> [lechuga, zanahoria, col lombarda] <b>crudo 13</b> <b>Lomo de cerdo a la riojana guisado con arroz salteado</b> [cebolla, tomate, pimiento rojo] Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Espirales con salsa de tomate y atún</b> [tomate, cebolla] <b>salteado 1,T3,T8,T11,4</b> <b>Abadejo al horno en salsa de verduras</b> [calabaza, zanahoria, pimiento rojo] <b>4</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + pera	<b>Crema hortelana de verduras</b> [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] <b>cocción</b> <b>Tortilla de patatas horno 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + ciruela	<b>Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo</b> [berenjena, cebolla, tomate] <b>Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga crudo 4,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana	<b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <b>cocción</b> <b>Tortilla francesa horno con guarnición de zanahoria crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + nectarina
733,71 kcal 33,24gr grasas, 22,48gr proteínas, 84,19gr hidratos de carbono	793,98 kcal 23,26gr grasas, 38,02gr proteínas, 105,25gr hidratos de carbono	751,02 kcal 24,99gr grasas, 21,82gr proteínas, 105,98gr hidratos de carbono	684,18 kcal 24,64gr grasas, 21,2gr proteínas, 92,82gr hidratos de carbono	669,53 kcal 26,05gr grasas, 28,36gr proteínas, 79,19gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: ARROZ + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP.: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
28 OCTUBRE	29 OCTUBRE	30 OCTUBRE	31 OCTUBRE	1 NOVIEMBRE
<b>Ensalada campestre</b> [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <b>crudo 13</b> <b>Macarrones con salsa de tomate y orégano salteado 1,T3,T8,T11</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón</b> [tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo] <b>4,6</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + mandarina	<b>Crema de zanahorias</b> [zanahorias, cebolla] <b>cocción</b> <b>Pinchitos de pollo a la plancha con patatas al horno</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde] <b>Tortilla francesa horno 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b>	<b>Sopa de fideos con verduras cocción</b> [zanahoria, patata, puerro, cebolla] <b>1,T3,T8,T11</b> <b>Salmón al horno con guarnición de lechuga y cebolla crudo 4,T5,T6</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + nectarina
564,02 kcal 11,96gr grasas, 14,9gr proteínas, 97,48gr hidratos de carbono	716,19 kcal 22,06gr grasas, 20,31gr proteínas, 108,09gr hidratos de carbono	583,6 kcal 18,15gr grasas, 24,26gr proteínas, 79,21gr hidratos de carbono	697,3 kcal 30,33gr grasas, 33,12gr proteínas, 71,63gr hidratos de carbono	671,39 kcal 22,37gr grasas, 32,44gr proteínas, 83,47gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA
4 NOVIEMBRE	5 NOVIEMBRE	6 NOVIEMBRE	7 NOVIEMBRE	8 NOVIEMBRE
<b>Ensalada cuatro estaciones</b> [lechuga, zanahoria, col lombarda] <b>crudo 13</b> <b>Bacalao al horno a la riojana</b> [cebolla, tomate, pimiento rojo] <b>con arroz salteado 4,T6</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Caracolas con salsa boloñesa</b> [tomate, cebolla, cerdo] <b>cocción 1,T3,T8,T11</b> <b>Churrasco de pollo al limón</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + pera	<b>Crema de calabaza</b> [calabaza, cebolla] <b>cocción</b> <b>Tortilla de patatas horno con guarnición de zanahoria crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + ciruela	<b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <b>cocción</b> <b>Merluza al horno en salsa verde 4,1</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana	<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga 3,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + nectarina
695,73 kcal 25,35gr grasas, 31,16gr proteínas, 83,42gr hidratos de carbono	596,99 kcal 13,58gr grasas, 26,28gr proteínas, 89,14gr hidratos de carbono	683,79 kcal 24,56gr grasas, 18,99gr proteínas, 93,41gr hidratos de carbono	667,54 kcal 21,42gr grasas, 28,97gr proteínas, 88gr hidratos de carbono	710,31 kcal 26,83gr grasas, 20,67gr proteínas, 94,98gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC.+ CARNE + LÁCTEO
11 NOVIEMBRE	12 NOVIEMBRE	13 NOVIEMBRE	14 NOVIEMBRE	15 NOVIEMBRE
<b>Ensalada campestre</b> [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <b>crudo 13</b> <b>Macarrones con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>cocción 1,T3,T8,T11</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde] <b>Abadejo al vapor al ajoarriero</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] <b>4</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + pera	<b>Crema de zanahorias</b> [zanahoria, cebolla] <b>cocción</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga y cebolla 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + mandarina	<b>Potaje de alubias con patatas y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, ajo] <b>guisado</b> <b>Pavo al limón horno</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b>	<b>Guiso de arroz con verduras y pollo</b> [pimiento verde, calabacín, tomate] <b>Tortilla francesa horno con guarnición de tomate natural crudo 3,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + nectarina
553,98 kcal 11,71gr grasas, 14,63gr proteínas, 95,83gr hidratos de carbono	661,88 kcal 18,46gr grasas, 41,09gr proteínas, 80,19gr hidratos de carbono	665,31 kcal 29,61gr grasas, 18,34gr proteínas, 82,33gr hidratos de carbono	746,28 kcal 25,56gr grasas, 38,73gr proteínas, 88,59gr hidratos de carbono	757,38 kcal 26,77gr grasas, 24,87gr proteínas, 102,21gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERD. COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA +PESCADO + FRUTA
<b>ALÉRGENOS: 1-Gluten 2-Lácteos 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio</b> <b>11-Mostaza 12-Sésamo</b> <b>13-Sulfitos 14-Altramuces T: TRAZAS *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra</b>				



# Menú BASAL 2º período (Oct-Nov Curso 2024-2025) Secundaria

21 OCTUBRE	22 OCTUBRE	23 OCTUBRE	24 OCTUBRE	25 OCTUBRE
<b>Ensalada cuatro estaciones</b> [lechuga, zanahoria, col lombarda] <b>crudo 13</b> <b>Lomo de cerdo a la riojana guisado con arroz salteado</b> [cebolla, tomate, pimiento rojo] Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Espirales con salsa de tomate y atún</b> [tomate, cebolla] <b>salteado 1,T3,T8,T11,4</b> <b>Abadejo al horno en salsa de verduras</b> [calabaza, zanahoria, pimiento rojo] <b>4</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + pera	<b>Crema hortelana de verduras</b> [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] <b>cocción</b> <b>Tortilla de patatas horno 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + ciruela	<b>Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo</b> [berenjena, cebolla, tomate] <b>Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga crudo 4,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana	<b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <b>cocción</b> <b>Tortilla francesa horno con guarnición de zanahoria crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + nectarina
945,82 kcal 42,56gr grasas, 30,4gr proteínas, 107,72gr hidratos de carbono	994,32 kcal 30,88gr grasas, 50,51gr proteínas, 125,01gr hidratos de carbono	947,22 kcal 32,91gr grasas, 28,23gr proteínas, 129,63gr hidratos de carbono	949 kcal 34,11gr grasas, 31,09gr proteínas, 127,18gr hidratos de carbono	778,24 kcal 31,67gr grasas, 33,13gr proteínas, 88,8gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: ARROZ + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP.: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
28 OCTUBRE	29 OCTUBRE	30 OCTUBRE	31 OCTUBRE	1 NOVIEMBRE
<b>Ensalada campestre</b> [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <b>crudo 13</b> <b>Macarrones con salsa de tomate y orégano salteado 1,T3,T8,T11</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón</b> [tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo] <b>4,6</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + mandarina	<b>Crema de zanahorias</b> [zanahorias, cebolla] <b>cocción</b> <b>Pinchitos de pollo a la plancha con patatas al horno</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde] <b>Tortilla francesa horno 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b>	<b>Sopa de fideos con verduras cocción</b> [zanahoria, patata, puerro, cebolla] <b>1,T3,T8,T11</b> <b>Salmón al horno con guarnición de lechuga y cebolla crudo 4,T5,T6</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + nectarina
782,35 kcal 17,3gr grasas, 20,79gr proteínas, 133,57gr hidratos de carbono	1031,64 kcal 32,53gr grasas, 30,09gr proteínas, 153,44gr hidratos de carbono	762,8 kcal 23,62gr grasas, 32,63gr proteínas, 102,84gr hidratos de carbono	804,55 kcal 35,89gr grasas, 37,87gr proteínas, 81,03gr hidratos de carbono	851,71 kcal 26,82gr grasas, 41,4gr proteínas, 109,02gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA
4 NOVIEMBRE	5 NOVIEMBRE	6 NOVIEMBRE	7 NOVIEMBRE	8 NOVIEMBRE
<b>Ensalada cuatro estaciones</b> [lechuga, zanahoria, col lombarda] <b>crudo 13</b> <b>Bacalao al horno a la riojana</b> [cebolla, tomate, pimiento rojo] <b>con arroz salteado 4,T6</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Caracolas con salsa boloñesa</b> [tomate, cebolla, cerdo] <b>cocción 1,T3,T8,T11</b> <b>Churrasco de pollo al limón</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + pera	<b>Crema de calabaza</b> [calabaza, cebolla] <b>cocción</b> <b>Tortilla de patatas horno con guarnición de zanahoria crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + ciruela	<b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <b>cocción</b> <b>Merluza al horno en salsa verde 4,1</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana	<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga 3,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + nectarina
914,23 kcal 32,34gr grasas, 45,29gr proteínas, 107,45gr hidratos de carbono	809,38 kcal 17,96gr grasas, 35,32gr proteínas, 121,98gr hidratos de carbono	983,43 kcal 36,26gr grasas, 27,88gr proteínas, 131,72gr hidratos de carbono	846 kcal 28,36gr grasas, 36,91gr proteínas, 108,66gr hidratos de carbono	972,61 kcal 38,68gr grasas, 27,67gr proteínas, 126,41gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC.+ CARNE + LÁCTEO
11 NOVIEMBRE	12 NOVIEMBRE	13 NOVIEMBRE	14 NOVIEMBRE	15 NOVIEMBRE
<b>Ensalada campestre</b> [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <b>crudo 13</b> <b>Macarrones con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>cocción 1,T3,T8,T11</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde] <b>Abadejo al vapor al ajoarriero</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] <b>4</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + pera	<b>Crema de zanahorias</b> [zanahoria, cebolla] <b>cocción</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga y cebolla 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + mandarina	<b>Potaje de alubias con patatas y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, ajo] <b>guisado</b> <b>Pavo al limón horno</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b>	<b>Guiso de arroz con verduras y pollo</b> [pimiento verde, calabacín, tomate] <b>Tortilla francesa horno con guarnición de tomate natural crudo 3,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + nectarina
814,1 kcal 17,96gr grasas, 21,79gr proteínas, 138,92gr hidratos de carbono	813,29 kcal 22,08gr grasas, 53gr proteínas, 97,24gr hidratos de carbono	929,36 kcal 40,24gr grasas, 26,98gr proteínas, 116,47gr hidratos de carbono	869,07 kcal 30,66gr grasas, 46,12gr proteínas, 100,18gr hidratos de carbono	895,47 kcal 34,14gr grasas, 30,15gr proteínas, 114,69gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC.+ PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERD. COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA +PESCADO + FRUTA
<b>ALÉRGENOS: 1-Gluten 2-Lácteos 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio</b> <b>11-Mostaza 12-Sésamo</b> <b>13-Sulfitos 14-Altramuces T: TRAZAS *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra</b>				

