

Menú BASAL 6º período (Feb-Mar Curso 2024-2025) Infantil Ciclo 2

24 FEBRERO	25 FEBRERO	26 FEBRERO	27 FEBRERO	28 FEBRERO
Ensalada cuatro estaciones [lechuga, zanahoria, col lombarda] crudo 13 Lomo de cerdo a la riojana guisado con arroz salteado [cebolla, tomate, pimienta roja] Agua + pan 1, T8, T11 + plátano 516,81 kcal 23,88gr grasas, 15,46gr proteínas, 58,5gr hidratos de carbono	Espirales con salsa de tomate [tomate, cebolla] salteado 1, T3, T8, T11 Bacalao al horno en salsa de verduras [calabaza, zanahoria, pimienta roja] 4, T6 Agua + pan integral 1, T8, T11, T12 + pera 467,59 kcal 10,09gr grasas 26,51gr proteínas 67,85gr hidratos de carbono	Crema hortelana de verduras [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] cocción Tortilla de patatas horno 3 Agua + pan 1, T8, T11 + mandarina 548,58 kcal 18,55gr grasas 16,97gr proteínas 76,25gr hidratos de carbono	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga crudo 4, 13 Agua + pan 1, T8, T11 + manzana 546,5 kcal 19,21gr grasas, 16,92gr proteínas, 75,16gr hidratos de carbono	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Tortilla francesa horno con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 1, T8, T11 + naranja 411,94 kcal 15,83gr grasas 17,4gr proteínas 49,61gr 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
3 MARZO	4 MARZO	5 MARZO	6 MARZO	7 MARZO
Sopa de fideos con verduras cocción [zanahoria, patata, puerro, cebolla] 1, T3, T8, T11 Salmón al horno con guarnición de lechuga y cebolla crudo 4, T5, T6 Agua + pan 1, T8, T11 + naranja 507,44 kcal 15,29gr grasas 24,28gr proteínas 67,26gr hidratos de carbono	Ensalada campesre [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] crudo 13 Espirales con salsa de tomate y atún salteado [tomate, cebolla] 1, T3, T8, T11, 4 Agua + pan integral 1, T8, T11, T12 + plátano 604,34 kcal 11,92gr grasas 20,27gr proteínas 106,51gr hidratos de carbono	Lentejas estofadas con patatas y verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimienta rojo y verde] Tortilla francesa horno 3 Agua + pan 1, T8, T11 + yogur natural azucarado 2 469,47 kcal 19,42gr grasas, 21,56gr proteínas, 51,21gr hidratos de carbono	Crema de zanahorias [zanahorias, cebolla] cocción Pinchitos de pollo a la plancha con patatas al horno Agua + pan 1, T8, T11 + pera 454,37 kcal 14,51gr grasas, 17,36gr proteínas, 62,4gr hidratos de carbono	Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, cebolla, zanahoria, pimienta rojo y verde, ajo] 4, 6 Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3 Agua + pan 1, T8, T11 + mandarina 519,63 kcal 19,67gr grasas 14,15gr proteínas 72,09gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA
10 MARZO	11 MARZO	12 MARZO	13 MARZO	14 MARZO
Ensalada cuatro estaciones [lechuga, zanahoria, col lombarda] crudo 13 Bacalao al horno a la riojana [cebolla, tomate, pimienta roja] con arroz salteado 4, T6 Agua + pan 1, T8, T11 + plátano 505,86 kcal 19,35gr grasas, 22,71gr proteínas, 58,5gr hidratos de carbono	Caracolas con salsa boloñesa [tomate, cebolla, cerdo] cocción 1, T3, T8, T11 Churrasquito de pollo al limón Agua + pan integral 1, T8, T11, T12 + pera 500,87 kcal 11,78gr grasas, 22,73gr proteínas, 73,07gr hidratos de carbono	Crema de calabaza [calabaza, cebolla] cocción Tortilla de patatas horno con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 1, T8, T11 + mandarina 520,63 kcal 18,52gr grasas 15,58gr proteínas 70,95gr hidratos de carbono	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Merluza al horno en salsa verde 4, 1 Agua + pan 1, T8, T11 + manzana 399,7 kcal 10,66gr grasas, 18,61gr proteínas, 56,12gr hidratos de carbono	Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga 3, 13 Agua + pan 1, T8, T11 + naranja 572,61 kcal 20,8gr grasas 15,71gr proteínas 79,71gr 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
17 MARZO	18 MARZO	19 MARZO	20 MARZO	21 MARZO
Ensalada campesre [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] crudo 13 Espirales con salsa de tomate y atún salteado [tomate, cebolla] 1, T3, T8, T11, 4 Agua + pan 1, T8, T11 + plátano 480,49 kcal 11,03gr grasas 15,07gr proteínas 79,21gr hidratos de carbono	Lentejas estofadas con patatas y verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimienta rojo y verde] Abadejo al vapor al ajorriero [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, tomate] 4 Agua + pan integral 1, T8, T11, T12 + pera 415,66 kcal 10,84gr grasas, 26,22gr proteínas, 51,2gr hidratos de carbono	Crema de zanahorias [zanahoria, cebolla] cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga y cebolla 3 Agua + pan 1, T8, T11 + mandarina 544,28 kcal 23,93gr grasas, 15,26gr proteínas, 67,74gr hidratos de carbono	Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimienta rojo y verde, tomate, ajo] guisado Pavo al limón horno Agua + pan 1, T8, T11 + yogur natural azucarado 2 489,27 kcal 16,02gr grasas, 24,73gr proteínas, 60,43gr hidratos de carbono	Guiso de arroz con verduras y pollo [pimiento verde, calabacín, tomate] Tortilla francesa horno con guarnición de tomate natural crudo 3, 13 Agua + pan 1, T8, T11 + naranja 544,16 kcal 20,56gr grasas 17,2gr proteínas 72,11gr 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
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				



Menú BASAL 6º período (Feb-Mar Curso 2024-2025) Primaria

24 FEBRERO	25 FEBRERO	26 FEBRERO	27 FEBRERO	28 FEBRERO
Ensalada cuatro estaciones [lechuga, zanahoria, col lombarda] crudo 13 Lomo de cerdo a la riojana guisado con arroz salteado [cebolla, tomate, pimienta roja] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Espirales con salsa de tomate [tomate, cebolla] salteado 1,T3,T8,T11 Bacalao al horno en salsa de verduras [calabaza, zanahoria, pimienta roja] 4, T6 Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + pera	Crema hortelana de verduras [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] cocción Tortilla de patatas horno 3 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga crudo 4,13 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Tortilla francesa horno con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja
733,71 kcal 33,24gr grasas, 22,48gr proteínas, 84,19gr hidratos de carbono	596,71 kcal 13,07gr grasas 34,94gr proteínas 84,53gr hidratos de carbono	724,09 kcal 24,34gr grasas 22,21gr proteínas 100,92gr hidratos de carbono	684,18 kcal 24,64gr grasas, 21,2gr proteínas, 92,82gr hidratos de carbono	656,11 kcal 25,54gr grasas 27,77gr proteínas 78,03gr 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
3 MARZO	4 MARZO	5 MARZO	6 MARZO	7 MARZO
Sopa de fideos con verduras cocción [zanahoria, patata, puerro, cebolla] 1,T3,T8,T11 Salmón al horno con guarnición de lechuga y cebolla crudo 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Ensalada campesre [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] crudo 13 Espirales con salsa de tomate y atún salteado [tomate, cebolla] 1,T3,T8,T11,4 Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + plátano	Lentejas estofadas con patatas y verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimienta rojo y verde] Tortilla francesa horno 3 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Crema de zanahorias [zanahorias, cebolla] cocción Pinchitos de pollo a la plancha con patatas al horno Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, cebolla, zanahoria, pimienta rojo y verde, ajo] 4,6 Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina
657,97 kcal 21,87gr grasas 31,86gr proteínas 82,3gr hidratos de carbono	672,79 kcal 14,32gr grasas 20,37gr proteínas 115,21gr hidratos de carbono	697,3 kcal 30,33gr grasas, 33,12gr proteínas, 71,63gr hidratos de carbono	583,6 kcal 18,15gr grasas, 24,26gr proteínas, 79,21gr hidratos de carbono	703,06 kcal 21,77gr grasas 20,75gr proteínas 106,72gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA
10 MARZO	11 MARZO	12 MARZO	13 MARZO	14 MARZO
Ensalada cuatro estaciones [lechuga, zanahoria, col lombarda] crudo 13 Bacalao al horno a la riojana [cebolla, tomate, pimienta roja] con arroz salteado 4,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Caracolas con salsa boloñesa [tomate, cebolla, cerdo] cocción 1,T3,T8,T11 Churrusquito de pollo al limón Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + pera	Crema de calabaza [calabaza, cebolla] cocción Tortilla de patatas horno con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Merluza al horno en salsa verde 4,1 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja
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	656,87 kcal 23,91gr grasas 19,38gr proteínas 88,35gr hidratos de carbono	667,54 kcal 21,42gr grasas, 28,97gr proteínas, 88gr hidratos de carbono	696,89 kcal 26,31gr grasas 20,08gr proteínas 93,81gr 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
17 MARZO	18 MARZO	19 MARZO	20 MARZO	21 MARZO
Ensalada campesre [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] crudo 13 Espirales con salsa de tomate y atún salteado [tomate, cebolla] 1,T3,T8,T11,4 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Lentejas estofadas con patatas y verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimienta rojo y verde] Abadejo al vapor al ajorriero [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, tomate] 4 Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + pera	Crema de zanahorias [zanahoria, cebolla] cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga y cebolla 3 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimienta rojo y verde, tomate, ajo] guisado Pavo al limón horno Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Guiso de arroz con verduras y pollo [pimiento verde, calabacín, tomate] Tortilla francesa horno con guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja
677,3 kcal 58,69gr grasas 20,47gr proteínas 115,23gr 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	688,69 kcal 27,55gr grasas 22,19gr proteínas 87,4gr 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
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				

