

Menú BASAL 7º período (Mar-Abr Curso 2024-2025) Infantil Ciclo 2

24 MARZO	25 MARZO	26 MARZO	27 MARZO	28 MARZO
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Pasta salteada con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] Tortilla de patatas horneada con menestra de verduras salteadas 3 [judías verdes, guisantes, zanahoria, coliflor, col de Bruselas, cebolla] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA	Arroz salteado con salsa de tomate Merluza salteada al ajillo con lechuga y zanahoria aliñada 4 crudo Agua + pan 1,78,T11 + naranja ECOLÓGICA	Crema zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Bacalao guisado a la roteña [tomate, pimiento rojo y verde, cebolla] con arroz salteado 4,T5,T6 Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Lomo de cerdo guisado a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo] con tomate y maíz aliñados crudo Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO
370,16 kcal 14,58gr grasas, 11,5gr proteínas, 47,43gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ+PESCADO+LÁCTEO	549,22 kcal 19,62gr grasas, 19,53gr proteínas, 71,8gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA+CARNE+FRUTA	458,2 kcal 11,47gr grasas, 15,07gr proteínas, 72,25gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA+HUEVO+FRUTA	439,02 kcal 13,74gr grasas, 21,65gr proteínas, 56,05gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA+HUEVO+FRUTA	465,31 kcal 18,49gr grasas, 15,78gr proteínas, 57,93gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA+PESCADO+FRUTA
31 MARZO	1 ABRIL	2 ABRIL	3 ABRIL	4 ABRIL
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, maíz, huevo] crudo Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,3,2 horneada Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Salmón al horno con arroz salteado al ajillo 4,T5,T6 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA	Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, patata, ajo] Tortilla de patatas y calabacín plancha con zanahoria aliñada 3 crudo Agua + pan 1,78,T11 + naranja ECOLÓGICA	Guiso de arroz a la marinera con verduras y merluza y potón 4,6 [tomate, zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla] Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] CON patatas al horno 1,8,13 Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA	Pasta con salsa de tomate y orégano 1,7,8,T3,T8,T11 cocción ECOLÓGICA Tilapia al horno a la menier con lechuga y cebolla aliñadas crudo 4,1 Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA
471,48 kcal 23,39gr grasas, 18,11gr proteínas, 45,98gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA+PESCADO+FRUTA	519,48 kcal 19,14gr grasas, 19,85gr proteínas, 65,02gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA+HUEVO+FRUTA	472,24 kcal 25,74gr grasas, 18,05gr proteínas, 41,67gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA+CARNE+FRUTA	558,24 kcal 14,31gr grasas, 17,41gr proteínas, 88,28gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA+PESCADO+FRUTA	540,55 kcal 21,52gr grasas, 21,27gr proteínas, 64,59gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA+HUEVO+LÁCTEO
7 ABRIL	8 ABRIL	9 ABRIL	10 ABRIL	11 ABRIL
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Pasta salteada con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] Pavo salteado en salsa [cebolla, zanahoria, champiñones, pimiento rojo y verde] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla de patatas horneada con tomate natural aliñado crudo 3 Agua + pan 1,78,T11 + naranja ECOLÓGICA	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Atún guisado en salsa de tomate con arroz salteado 4 Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Tortilla francesa horneada con lechuga y zanahoria aliñadas crudo 3 Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO
370,16 kcal 14,58gr grasas, 11,5gr proteínas, 47,43gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA+PESCADO+LÁCTEO	453,24 kcal 13,7gr grasas, 20,1gr proteínas, 60,44gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA+PESCADO+FRUTA	560,71 kcal 21,28gr grasas, 15,54gr proteínas, 75,46gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA+CARNE+FRUTA	473,49 kcal 18,24gr grasas, 20,19gr proteínas, 52,38gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA+HUEVO+FRUTA	549,71 kcal 29,46gr grasas, 15,13gr proteínas, 55,24gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA+CARNE+FRUTA
Semana Santa				
21 ABRIL	22 ABRIL	23 ABRIL	24 ABRIL	25 ABRIL
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, patata y ajo] Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Estofado de patatas con verduras y chorizo 2,T1,T3,T13 [cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, tomate] Abadejo al vapor al ajoarriero [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] con arroz salteado al ajillo 4 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Tortilla de patatas y calabacín plancha con tomate natural aliñado crudo 3,13 Agua + pan 1,78,T11 + naranja ECOLÓGICA	Pasta con salsa de tomate y orégano 1,7,8,T3,T8,T11 cocción ECOLÓGICA Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa de verduras [tomate, zanahoria, cebolla] 8,13 Agua + pan 1,78,T11 + mandarina ECOLÓGICA	Crema de zanahoria y patata cocción ECOLÓGICA Merluza al horno en salsa verde con lechuga y cebolla aliñadas crudo 4,1 Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA
365,16 kcal 12,73gr grasas, 12,91gr proteínas, 48,72gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA+PESCADO+FRUTA	521,68 kcal 16,56gr grasas, 23,77gr proteínas, 67,74gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA+HUEVO+FRUTA	525,36 kcal 20,25gr grasas, 15,95gr proteínas, 68,77gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA+CARNE+FRUTA	487,8 kcal, 19,93gr grasas, 16,73gr proteínas, 459,47gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA+PESCADO+FRUTA	369,63 kcal, 15,09gr grasas, 13,38gr proteínas, 44,41gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ+HUEVO+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				



Menú BASAL 7º período (Mar-Abr Curso 2024-2025) Primaria

24 MARZO	25 MARZO	26 MARZO	27 MARZO	28 MARZO
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Pasta salteada con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] Tortilla de patatas horneada con menestra de verduras salteadas 3 [judías verdes, guisantes, zanahoria, coliflor, col de Bruselas, cebolla] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA	Arroz salteado con salsa de tomate Merluza salteada al ajillo con lechuga y zanahoria aliñada 4 crudo Agua + pan 1,78,T11 + naranja ECOLÓGICA	Crema zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Bacalao guisado a la roteña [tomate, pimiento rojo y verde, cebolla] con arroz salteado 4,T5,T6 Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Lomo de cerdo guisado a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo] con tomate y maíz aliñados crudo Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO
576,43 kcal 21,57gr grasas, 18,2gr proteínas, 76,11gr hidratos de carbono	652,13 kcal 22,69gr grasas, 22,04gr proteínas, 87,88gr hidratos de carbono	579,6 kcal 16,15gr grasas, 19,81gr proteínas, 87,12gr hidratos de carbono	620,66 kcal, 19,47gr grasas, 30,21gr proteínas, 79,56gr hidratos de carbono	644,6 kcal 25,18gr grasas, 22,98gr proteínas, 80,13gr hidratos de carbono
PROP. CENA: ARROZ+PESCADO+LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA+CARNE+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA+HUEVO+FRUTA	PROP. CENA: PASTA+HUEVO+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA+PESCADO+FRUTA
31 MARZO	1 ABRIL	2 ABRIL	3 ABRIL	4 ABRIL
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, maíz, huevo] crudo Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,3,2 horneada Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Salmón al horno con arroz salteado al ajillo 4,T5,T6 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA	Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, patata, ajo] Tortilla de patatas y calabacín plancha con zanahoria aliñada 3 crudo Agua + pan 1,78,T11 + naranja ECOLÓGICA	Guiso de arroz a la marinera con verduras y merluza y potón 4,6 [tomate, zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla] Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] CON patatas al horno 1,8,13 Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA	Pasta con salsa de tomate y orégano 1,T3,T8,T11 cocción ECOLÓGICA Tilapia al horno a la menier con lechuga y cebolla aliñadas crudo 4,1 Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA
507,05 kcal 25,55gr grasas, 19,53gr proteínas, 48,59gr hidratos de carbono	699,17 kcal 27,04gr grasas, 26,9gr proteínas, 84,74gr hidratos de carbono	694,48 kcal 35,03gr grasas, 28,05gr proteínas, 65,89gr hidratos de carbono	754,75 kcal 20,33gr grasas, 24,36gr proteínas, 116,35gr hidratos de carbono	765,59 kcal 39,85gr grasas, 29,64gr proteínas, 91,18gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA+PESCADO+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA+HUEVO+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA+CARNE+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA+PESCADO+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA+HUEVO+LÁCTEO
7 ABRIL	8 ABRIL	9 ABRIL	10 ABRIL	11 ABRIL
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Pasta salteada con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] Pavo salteado en salsa [cebolla, zanahoria, champiñones, pimiento rojo y verde] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla de patatas horneada con tomate natural aliñado crudo 3 Agua + pan 1,78,T11 + naranja ECOLÓGICA	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Atún guisado en salsa de tomate con arroz salteado 4 Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Tortilla francesa horneada con lechuga y zanahoria aliñadas crudo 3 Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO
576,43 kcal 21,57gr grasas, 18,2gr proteínas, 76,11gr hidratos de carbono	611,05 kcal 19,79gr grasas, 28,38gr proteínas, 77,52gr hidratos de carbono	643,78 kcal 23,22gr grasas, 16,93gr proteínas, 90,26gr hidratos de carbono	668,55 kcal 25,66gr grasas, 28,13gr proteínas, 74,56gr hidratos de carbono	659,29 kcal 33,23gr grasas, 17,63gr proteínas, 71,52gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA+PESCADO+LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA+PESCADO+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA+CARNE+FRUTA	PROP. CENA: PASTA+HUEVO+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA+CARNE+FRUTA
Semana Santa				
21 ABRIL	22 ABRIL	23 ABRIL	24 ABRIL	25 ABRIL
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, patata y ajo] Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Estofado de patatas con verduras y chorizo 2,T1,T3,T13 [cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, tomate] Abadejo al vapor al ajoarriero [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] con arroz salteado al ajillo 4 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Tortilla de patatas y calabacín plancha con tomate natural aliñado crudo 3,13 Agua + pan 1,78,T11 + naranja ECOLÓGICA	Pasta con salsa de tomate y orégano 1,T3,T8,T11 cocción ECOLÓGICA Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa de verduras [tomate, zanahoria, cebolla] 8,13 Agua + pan 1,78,T11 + mandarina ECOLÓGICA	Crema de zanahoria y patata cocción ECOLÓGICA Merluza al horno en salsa verde con lechuga y cebolla aliñadas crudo 4,1 Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA
574,62 kcal 19,45gr grasas, 21,08gr proteínas, 77,19gr hidratos de carbono	702,69 kcal 23,17gr grasas, 32,56gr proteínas, 89,05gr hidratos de carbono	662,83 kcal 26,73gr grasas, 19,35gr proteínas, 85gr hidratos de carbono	714,64 kcal, 30,77gr grasas, 24,45gr proteínas, 83,76gr hidratos de carbono	553,67 kcal, 25,56gr grasas, 18,33gr proteínas, 61,81gr hidratos de carbono
PROP. CENA: PASTA+PESCADO+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA+HUEVO+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA+CARNE+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA+PESCADO+FRUTA	PROP. CENA: ARROZ+HUEVO+LÁCTEO
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				

