

## Menú BASAL 1º período (Sep-Oct Curso 2026-2027) Infantil Ciclo 2

|                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                               | 11 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Pasta con salsa de tomate <b>ECOLÓGICA</b><br><b>1,T3,T8,T13</b> cocción<br>Tortilla de patatas <b>horneada 3</b><br>Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO</b> 1,T8,T11,T12 + fruta                                                                                                         | Puchero de garbanzos con verduras <b>ECOLÓGICO</b> [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción<br>Churrasquito de pollo al limón <b>horneado</b><br>Guarnición de arroz <b>salteado</b><br>Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO</b> 1,T8,T11,T12 + plátano |
|                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 474,22 kcal 12,29gr grasas, 17,12gr proteínas, 71,54gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                                                  | 480,58 kcal 17,08gr grasas, 19,25gr proteínas, 61,49gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA                                                                                                                                                                                                                                                   | PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO                                                                                                                                                                                                                 |
| 14 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                       | 15 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 16 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 17 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                               | 18 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                |
| Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] <b>4,13</b> crudo<br>Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [cebolla, tomate, zanahoria, pimiento]<br>Agua + pan 1,T8,T11 + manzana | Lentejas <b>estofadas</b> con verduras <b>ECOLÓGICAS</b> [cebolla, zanahoria, pimiento, patata, ajo]<br>Tortilla francesa <b>horneada 3</b><br>Guarnición de zanahoria <b>crudo</b><br>Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO</b> 1,T8,T11,T12 + pera                                                    | Crema de verduras [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes] cocción<br>Albóndigas de pollo <b>guisadas</b> en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] <b>1,T8,T13</b><br>Guarnición de patatas panaderas al <b>horno</b><br>Agua + pan 1,T8,T11 + plátano | <b>Estofado</b> de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] <b>6</b><br>Merluza al <b>horno</b> en salsa verde <b>4,1</b><br>Guarnición de tomate natural <b>crudo 3,13</b><br>Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO</b> 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado <b>2</b> | Lasaña boloñesa con pollo y ternera <b>1,2,3,T8,T11</b> <b>horneada</b><br>Tortilla de patatas y calabacín <b>plancha 3</b><br>Guarnición de remolacha y cebolla <b>crudo</b><br>Agua + pan 1,T8,T11 + plátano                                               |
| 428,04 kcal 12,33gr grasas, 10,04gr proteínas, 67,94gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                          | 499,12 kcal 29,98gr grasas, 16,54gr proteínas, 39,54gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                                                              | 475,59 kcal 16,92gr grasas, 16,11gr proteínas, 63,7gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                                                             | 477,11 kcal 17,62gr grasas, 19,67gr proteínas, 57,88gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                                                  | 542,9 kcal 27,11gr grasas, 20,67gr proteínas, 53,7gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                     |
| PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA                                                                                                                                                                                                      | PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA                                                                                                                                                                                                                                                            | PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA                                                                                                                                                                                                                                                                   | PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA                                                                                                                                                                                                                                                   | PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO                                                                                                                                                                                                                   |
| 21 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                       | 22 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 23 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 24 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                               | 25 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                |
| Arroz <b>salteado</b> con salsa de tomate<br>Salmón al <b>horno 4,T5,T6</b><br>Guarnición de lechuga y zanahoria <b>crudo</b><br>Agua + pan 1,T8,T11 + manzana                                                                                      | Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] <b>3,13</b> crudo<br>Potaje de alubias con patatas y verduras <b>ECOLÓGICO</b> [tomate, cebolla, pimiento, zanahoria]<br>Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO</b> 1,T8,T11,T12 + plátano       | Crema de calabacín y patata <b>ECOLÓGICA</b> cocción<br>Magro de cerdo <b>guisado</b> en salsa [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, champiñones]<br>Guarnición de patatas panaderas al <b>horno</b><br>Agua + pan 1,T8,T11 + pera                                                                      | Pasta con salsa de verduras <b>ECOLÓGICA</b> [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] <b>1,T3,T8,T13</b> guisado<br>Tortilla de patatas <b>horneada 3</b><br>Guarnición de remolacha y cebolla <b>crudo</b><br>Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO</b> 1,T8,T11,T12 + plátano          | <b>Estofado</b> de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla]<br>Churrasquito de pollo a la <b>plancha</b> al ajillo<br>Guarnición de tomate y maíz <b>crudo</b><br>Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado <b>2</b>       |
| 526,83 kcal 20,32gr grasas, 18,59gr proteínas, 66,16gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                          | 375 kcal 13,78gr grasas, 12,39gr proteínas, 48,73gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                                                                 | 371,55 kcal 14,17gr grasas, 19,71gr proteínas, 40,5gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                                                             | 562,27 kcal 16,75gr grasas, 19,45gr proteínas, 81,65gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                                                  | 478,55 kcal 21,13gr grasas, 20,4gr proteínas, 50,34gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                    |
| PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA                                                                                                                                                                                                        | PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA                                                                                                                                                                                                                                                            | PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA                                                                                                                                                                                                                                                                   | PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO                                                                                                                                                                                                                                               | PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA                                                                                                                                                                                                                  |
| 28 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                       | 29 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 30 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 OCTUBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 OCTUBRE                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] <b>3,13</b> crudo<br>Guiso de arroz con verduras y pollo [cebolla, tomate, zanahoria, pimiento]<br>Agua + pan 1,T8,T11 + plátano            | Pasta con salsa boloñesa [tomate, zanahoria, cebolla, cerdo] <b>1,T3,T8,T13</b> cocción<br>Tortilla de patatas y calabacín <b>plancha 3</b><br>Guarnición de zanahoria <b>crudo</b><br>Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO</b> 1,T8,T11,T12 + mandarina                                               | Puchero de garbanzos con verduras <b>ECOLÓGICO</b> [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción<br>Lomo de cerdo adobado <b>guisado</b> [pimiento rojo, cebolla]<br>Guarnición de tomate natural <b>crudo 3,13</b><br>Agua + pan 1,T8,T11 + manzana                                                   | <b>Estofado</b> de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla]<br>Bacalao al <b>horno</b> en salsa verde <b>4,1,T5,T6</b><br>Guarnición de lechuga <b>crudo</b><br>Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO</b> 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado <b>2</b>     | Crema de calabaza y patata <b>ECOLÓGICA</b> cocción<br>Ragú de pavo <b>guisado</b> al limón<br>Guarnición de arroz <b>salteado</b><br>Agua + pan 1,T8,T11 + pera                                                                                             |
| 454,36 kcal 11,04gr grasas, 10,45gr proteínas, 76,79gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                          | 555,47 kcal 24,35gr grasas, 19,67gr proteínas, 62,78gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                                                              | 456,61 kcal 20,12gr grasas, 19,22gr proteínas, 49gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                                                               | 524,65 kcal 21,09gr grasas, 25,35gr proteínas, 56,21gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                                                  | 453,24 kcal 17,98gr grasas, 17,74gr proteínas, 54,25gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                   |
| PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA                                                                                                                                                                                                      | PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA                                                                                                                                                                                                                                                               | PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA                                                                                                                                                                                                                                                        | PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA                                                                                                                                                                                                                                                | PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + LÁCTEO                                                                                                                                                                                                                         |
| 5 OCTUBRE                                                                                                                                                                                                                                           | 6 OCTUBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 7 OCTUBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8 OCTUBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 9 OCTUBRE                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, zanahoria, pimiento, cebolla, ajo] <b>4,6</b><br>Tortilla de patatas <b>horneada 3</b><br>Guarnición de tomate natural <b>crudo 3,13</b><br>Agua + pan 1,T8,T11 + naranja                 | Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] <b>4,13</b> crudo<br>Lentejas <b>estofadas</b> con verduras <b>ECOLÓGICAS</b> [cebolla, zanahoria, pimiento, patata, ajo]<br>Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO</b> 1,T8,T11,T12 + plátano | Crema de zanahoria y patata <b>ECOLÓGICA</b> cocción<br>Atún <b>guisado</b> en salsa de tomate <b>4</b><br>Guarnición de arroz <b>salteado</b><br>Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina                                                                                                                     | Potaje de garbanzos <b>estofados</b> con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento, tomate]<br>Hamburguesa de ternera a la <b>plancha 8,13</b><br>Guarnición de remolacha y cebolla <b>crudo</b><br>Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO</b> 1,T8,T11,T12 + manzana                 | Pasta con salsa de tomate y orégano <b>ECOLÓGICA</b> <b>1,T3,T8,T13</b> cocción<br>Tortilla francesa <b>horneada 3</b><br>Guarnición de lechuga y zanahoria <b>crudo</b><br>Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado <b>2</b>                           |
| 552 kcal 19,66gr grasas, 16,88gr proteínas, 75,73gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                             | 376,94 kcal 14,27gr grasas, 12,92gr proteínas, 47,63gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                                                              | 468,05 kcal 17,94gr grasas, 20,15gr proteínas, 51,82gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                                                            | 427,57 kcal 19,91gr grasas, 16,11gr proteínas, 45,08gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                                                  | 568,95 kcal 25,9gr grasas, 19,41gr proteínas, 62,98gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                    |
| PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA                                                                                                                                                                                                           | PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA                                                                                                                                                                                                                                                            | PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA                                                                                                                                                                                                                                                                     | PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO                                                                                                                                                                                                                                                | PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + 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 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces T: TRAZAS</b><br><b>*FORMA DE COCINADO</b>                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                              |

## Menú BASAL 1º período (Sep-Oct Curso 2026-2027) Primaria

|                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                               | 11 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Pasta con salsa de tomate <b>ECOLÓGICA</b><br><b>1,T3,T8,T13</b> cocción<br>Tortilla de patatas <b>horneada 3</b><br>Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO</b> 1,T8,T11,T12 + fruta                                                                                                         | Puchero de garbanzos con verduras <b>ECOLÓGICO</b> [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción<br>Churrasquito de pollo al limón <b>horneado</b><br>Guarnición de arroz <b>salteado</b><br>Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO</b> 1,T8,T11,T12 + plátano  |
|                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 557,86 kcal 12,76gr grasas, 18,95gr proteínas, 89,02gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                                                  | 801,53 kcal 29,45gr grasas, 32,14gr proteínas, 100,45gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA                                                                                                                                                                                                                                                   | PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO                                                                                                                                                                                                                  |
| 14 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                              | 15 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 16 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 17 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                               | 18 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] <b>4,13</b> crudo<br>Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [cebolla, tomate, zanahoria, pimiento]<br>Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana | Lentejas <b>estofadas</b> con verduras <b>ECOLÓGICAS</b> [cebolla, zanahoria, pimiento, patata, ajo]<br>Tortilla francesa <b>horneada 3</b><br>Guarnición de zanahoria <b>crudo</b><br>Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO</b> 1,T8,T11,T12 + pera                                                    | Crema de verduras [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes] cocción<br>Albóndigas de pollo <b>guisadas</b> en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] <b>1,T8,T13</b><br>Guarnición de patatas panaderas al <b>horno</b><br>Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano | <b>Estofado</b> de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] <b>6</b><br>Merluza al <b>horno</b> en salsa verde <b>4,1</b><br>Guarnición de tomate natural <b>crudo 3,13</b><br>Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO</b> 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado <b>2</b> | Lasaña boloñesa con pollo y ternera <b>1,2,3,T8,T11</b> horneada<br>Tortilla de patatas y calabacín <b>plancha 3</b><br>Guarnición de remolacha y cebolla <b>crudo</b><br>Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano                                                |
| 509,62 kcal 13,29gr grasas, 11,3gr proteínas, 84,6gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                   | 687,97 kcal 36,53gr grasas, 24,3gr proteínas, 63,69gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                                                               | 685,83 kcal 24,64gr grasas, 23,55gr proteínas, 91,01gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                                                                   | 630,41 kcal 26,73gr grasas, 25,18gr proteínas, 70,1gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                                                   | 680,06 kcal 32,65gr grasas, 25,07gr proteínas, 71,07gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                    |
| PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA                                                                                                                                                                                                             | PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA                                                                                                                                                                                                                                                            | PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA                                                                                                                                                                                                                                                                          | PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA                                                                                                                                                                                                                                                   | PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO                                                                                                                                                                                                                    |
| 21 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                              | 22 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 23 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 24 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                               | 25 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Arroz <b>salteado</b> con salsa de tomate<br>Salmón al <b>horno 4,T5,T6</b><br>Guarnición de lechuga y zanahoria <b>crudo</b><br>Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana                                                                                      | Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] <b>3,13</b> crudo<br>Potaje de alubias con patatas y verduras <b>ECOLÓGICO</b> [tomate, cebolla, pimiento, zanahoria]<br>Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO</b> 1,T8,T11,T12 + plátano       | Crema de calabacín y patata <b>ECOLÓGICA</b> cocción<br>Magro de cerdo <b>guisado</b> en salsa [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, champiñones]<br>Guarnición de patatas panaderas al <b>horno</b><br>Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera                                                                      | Pasta con salsa de verduras <b>ECOLÓGICA</b> [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] <b>1,T3,T8,T13</b> guisado<br>Tortilla de patatas <b>horneada 3</b><br>Guarnición de remolacha y cebolla <b>crudo</b><br>Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO</b> 1,T8,T11,T12 + plátano          | <b>Estofado</b> de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla]<br>Churrasquito de pollo a la <b>plancha</b> al ajillo<br>Guarnición de tomate y maíz <b>crudo</b><br>Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b> |
| 694,16 kcal 27,93gr grasas, 25,1gr proteínas, 84,1gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                   | 590,68 kcal 21,59gr grasas, 20,11gr proteínas, 76,81gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                                                              | 526,75 kcal 20,24gr grasas, 29,36gr proteínas, 55,66gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                                                                   | 672,9 kcal 18,43gr grasas, 22gr proteínas, 102,8gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                                                      | 583,21 kcal 27,21gr grasas, 27,47gr proteínas, 55,65gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                    |
| PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA                                                                                                                                                                                                               | PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA                                                                                                                                                                                                                                                            | PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA                                                                                                                                                                                                                                                                          | PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO                                                                                                                                                                                                                                               | PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA                                                                                                                                                                                                                   |
| 28 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                              | 29 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 30 SEPTIEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 OCTUBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 OCTUBRE                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] <b>3,13</b> crudo<br>Guiso de arroz con verduras y pollo [cebolla, tomate, zanahoria, pimiento]<br>Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano            | Pasta con salsa boloñesa [tomate, zanahoria, cebolla, cerdo] <b>1,T3,T8,T13</b> cocción<br>Tortilla de patatas y calabacín <b>plancha 3</b><br>Guarnición de zanahoria <b>crudo</b><br>Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO</b> 1,T8,T11,T12 + mandarina                                               | Puchero de garbanzos con verduras <b>ECOLÓGICO</b> [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción<br>Lomo de cerdo adobado <b>guisado</b> [pimiento rojo, cebolla]<br>Guarnición de tomate natural <b>crudo 3,13</b><br>Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana                                                   | <b>Estofado</b> de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla]<br>Bacalao al <b>horno</b> en salsa verde <b>4,1,T5,T6</b><br>Guarnición de lechuga <b>crudo</b><br>Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO</b> 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado <b>2</b>     | Crema de calabaza y patata <b>ECOLÓGICA</b> cocción<br>Ragú de pavo <b>guisado</b> al limón<br>Guarnición de arroz <b>salteado</b><br>Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera                                                                                       |
| 553,25 kcal 12,17gr grasas, 12,12gr proteínas, 96,9gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                  | 666,2 kcal 28,12gr grasas, 24gr proteínas, 77,36gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                                                                  | 753,45 kcal 32,9gr grasas, 31,98gr proteínas, 81,27gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                                                                    | 655,68 kcal 28,59gr grasas, 32,79gr proteínas, 64,56gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                                                  | 663,21 kcal 26,92gr grasas, 26,61gr proteínas, 77,39gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                    |
| PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA                                                                                                                                                                                                             | PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA                                                                                                                                                                                                                                                               | PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA                                                                                                                                                                                                                                                               | PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA                                                                                                                                                                                                                                                | PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + LÁCTEO                                                                                                                                                                                                                          |
| 5 OCTUBRE                                                                                                                                                                                                                                                  | 6 OCTUBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 7 OCTUBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 8 OCTUBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 9 OCTUBRE                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, zanahoria, pimiento, cebolla, ajo] <b>4,6</b><br>Tortilla de patatas <b>horneada 3</b><br>Guarnición de tomate natural <b>crudo 3,13</b><br>Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja                 | Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] <b>4,13</b> crudo<br>Lentejas <b>estofadas</b> con verduras <b>ECOLÓGICAS</b> [cebolla, zanahoria, pimiento, patata, ajo]<br>Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO</b> 1,T8,T11,T12 + plátano | Crema de zanahoria y patata <b>ECOLÓGICA</b> cocción<br>Atún <b>guisado</b> en salsa de tomate <b>4</b><br>Guarnición de arroz <b>salteado</b><br>Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + mandarina                                                                                                                     | Potaje de garbanzos <b>estofados</b> con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento, tomate]<br>Hamburguesa de ternera a la <b>plancha 8,13</b><br>Guarnición de remolacha y cebolla <b>crudo</b><br>Agua + pan 100% integral <b>ECOLÓGICO</b> 1,T8,T11,T12 + manzana                 | Pasta con salsa de tomate y orégano <b>ECOLÓGICA</b> <b>1,T3,T8,T13</b> cocción<br>Tortilla francesa <b>horneada 3</b><br>Guarnición de lechuga y zanahoria <b>crudo</b><br>Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b>                     |
| 620,82 kcal 21,03gr grasas, 18,28gr proteínas, 88,3gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                  | 586,4 kcal 20,99gr grasas, 21,09gr proteínas, 76,1gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                                                                | 657,93 kcal 25,37gr grasas, 28,23gr proteínas, 72,53gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                                                                   | 725,55 kcal 34,38gr grasas, 27,29gr proteínas, 75,56gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                                                  | 679,48 kcal 29,56gr grasas, 22,37gr proteínas, 79,15gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                    |
| PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA                                                                                                                                                                                                                  | PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA                                                                                                                                                                                                                                                            | PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA                                                                                                                                                                                                                                                                            | PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO                                                                                                                                                                                                                                                | PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + 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 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuzes T: TRAZAS</b><br><b>*FORMA DE COCINADO</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                               |