Menú BASAL 2º período (Oct-Nov Curso 2026-2027) Infantil Ciclo 2

12 OCTUBRE (FESTIVO)	13 OCTUBRE	14 OCTUBRE	15 OCTUBRE	16 OCTUBRE
Guiso de arroz con verduras *[tomate, champiñones, cebolla]* Salmón al horno 4,T5,T6 Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo *[tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo]* 3,13 crudo Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO *[cebolla, puerro, zanahoria, patata]* cocción Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Pasta con salsa boloñesa *[tomate, zanahoria, cebolla, cerdo]* 1,T3,T8,T13 cocción Tortilla francesa horneada 3 Guarnición de lechuga y zanahoria aliñadas crudo Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Crema de verduras *[patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes]* cocción Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada 13 Guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Estofado de patatas con verduras *[berenjena, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla]* Merluza al horno a la menier 4,1 Guarnición de remolacha y cebolla crudo Agua + pan 1,T8,T11 + pera
515,33 kcal 18,98gr grasas, 19,03gr proteínas, 65,98gr hidratos de carbono	365,58 kcal 12,96gr grasas, 11,37gr proteínas, 49,33gr hidratos de carbono	533,26 kcal 24,8gr grasas, 18,76gr proteínas, 57,57gr hidratos de carbono	460,97 kcal 19,42gr grasas, 18,77gr proteínas, 51,3gr hidratos de carbono	420,25 kcal 15,09gr grasas, 15,32gr proteínas, 54,99gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA
19 OCTUBRE	**20 OCTUBRE**	**21 OCTUBRE**	**22 OCTUBRE**	**23 OCTUBRE**
Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo *[cebolla, tomate, zanahoria, pimiento]* Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Guarnición de lechuga crudo Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo *[tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo]* 3,13 crudo Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS *[cebolla, zanahoria, pimiento, patata, ajo]* Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Lomo de cerdo guisado a la riojana *[cebolla, tomate, pimiento rojo]* Guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,T3,T8,T13 cocción Merluza al horno en salsa verde 4,1 Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Estofado de patatas con verduras *[berenjena, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla]* Churrasquito de pollo a la plancha al ajillo Guarnición de zanahoria crudo Agua + pan 1,T8,T11 + plátano
553,5 kcal 24,14gr grasas, 16,02gr proteínas, 67,05gr hidratos de carbono	368,77 kcal 12,69gr grasas, 12,85gr proteínas, 49,12gr hidratos de carbono	406,18 kcal 17,34gr grasas, 14,95gr proteínas, 46,88gr hidratos de carbono	521,95 kcal 16,8gr grasas, 21,16gr proteínas, 69,12gr hidratos de carbono	489,49 kcal 21,89gr grasas, 17,44gr proteínas, 54,82gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA
26 OCTUBRE	**27 OCTUBRE**	**28 OCTUBRE**	**29 OCTUBRE**	**30 OCTUBRE**
Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Hamburguesa de ternera a la plancha 8,13 Guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún *[tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún]* 4,13 crudo Puchero de garbanzos con verduras y pollo *[cebolla, puerro, zanahoria, patata]* cocción Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Estofado de patatas con potón y verduras *[berenjena, zanahoria, tomate]* 6 Atún guisado en salsa de tomate 4 Guarnición de zanahoria y maíz crudo Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Sopa de arroz con verduras *[zanahoria, patata, puerro, cebolla]* cocción Pinchitos de pollo a la plancha Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T13 *[tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo]* salteada Tortilla de patatas horneada 3 Guarnición de remolacha y cebolla crudo Agua + pan 1,T8,T11 + pera
401,37 kcal 20,32gr grasas, 14,15gr proteínas, 40,03gr hidratos de carbono	384,76 kcal 14,88gr grasas, 13,39gr proteínas, 47,83gr hidratos de carbono	516,47 kcal 23,23gr grasas, 21,92gr proteínas, 50,38gr hidratos de carbono	571,92 kcal 17,1gr grasas, 24,43gr proteínas, 77,55gr hidratos de carbono	519,87 kcal 16,55gr grasas, 18,84gr proteínas, 72,89gr hidratos de carbono
PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA
2 NOVIEMBRE (FESTIVO)	**3 NOVIEMBRE**	**4 NOVIEMBRE**	**5 NOVIEMBRE**	**6 NOVIEMBRE**
Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO *[tomate, cebolla, pimiento, zanahoria]* Abadejo al vapor al ajoarriero *[cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate]* 4,5,6 Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS *[cebolla, zanahoria, pimiento, patata, ajo]* Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Guarnición de lechuga crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Arroz salteado con salsa de tomate Magro de cerdo guisado en salsa *[cebolla, zanahoria, pimiento rojo, champiñones]* Guarnición de zanahoria crudo Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún *[tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún]* 4,13 crudo Pasta con salsa boloñesa *[tomate, zanahoria, cebolla, cerdo]* 1,T3,T8,T13 cocción Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Merluza a la plancha al ajillo 4 Guarnición de arroz salteado Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2
388,19 kcal 16,62gr grasas, 21,45gr proteínas, 37,9gr hidratos de carbono	511,05 kcal 26,08gr grasas, 18,53gr proteínas, 49,19gr hidratos de carbono	529 kcal 19,61gr grasas, 19,58gr proteínas, 67,34gr hidratos de carbono	455,13 kcal 12,93gr grasas, 14,6gr proteínas, 68,05gr hidratos de carbono	463,58 kcal 16,61gr grasas, 17,21gr proteínas, 59,96gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + 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

hnosGONZÁLEZ Colectividades

Menú BASAL 2º período (Oct-Nov Curso 2026-2027) Primaria

12 OCTUBRE (FESTIVO)	13 OCTUBRE	14 OCTUBRE	15 OCTUBRE	16 OCTUBRE
Guiso de arroz con verduras *[tomate, champiñones, cebolla]* Salmón al horno 4,T5,T6 Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo *[tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo]* 3,13 crudo Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO *[cebolla, puerro, zanahoria, patata]* cocción Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Pasta con salsa boloñesa *[tomate, zanahoria, cebolla, cerdo]* 1,T3,T8,T13 cocción Tortilla francesa horneada 3 Guarnición de lechuga y zanahoria aliñadas crudo Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Crema de verduras *[patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes]* cocción Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada 13 Guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Estofado de patatas con verduras *[berenjena, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla]* Merluza al horno a la menier 4,1 Guarnición de remolacha y cebolla crudo Agua + pan 1,T8,T11 + pera
736,67 kcal 26,23gr grasas, 26,74gr proteínas, 96,79gr hidratos de carbono	571,85 kcal 19,95gr grasas, 18,07gr proteínas, 78,01gr hidratos de carbono	631,46 kcal 27,97gr grasas, 21,39gr proteínas, 72,08gr hidratos de carbono	600,05 kcal 27,13gr grasas, 25,5gr proteínas, 62,02gr hidratos de carbono	559,08 kcal 20,43gr grasas, 20,46gr proteínas, 72,39gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA
19 OCTUBRE	**20 OCTUBRE**	**21 OCTUBRE**	**22 OCTUBRE**	**23 OCTUBRE**
Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo *[cebolla, tomate, zanahoria, pimiento]* Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Guarnición de lechuga crudo Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo *[tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo]* 3,13 crudo Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS *[cebolla, zanahoria, pimiento, patata, ajo]* Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Lomo de cerdo guisado a la riojana *[cebolla, tomate, pimiento rojo]* Guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,T3,T8,T13 cocción Merluza al horno en salsa verde 4,1 Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Estofado de patatas con verduras *[berenjena, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla]* Churrasquito de pollo a la plancha al ajillo Guarnición de zanahoria crudo Agua + pan 1,T8,T11 + plátano
665,32 kcal 27,83gr grasas, 19,57gr proteínas, 82,91gr hidratos de carbono	578,22 kcal 19,41gr grasas, 21,02gr proteínas, 77,59gr hidratos de carbono	577,84 kcal 25,22gr grasas, 21,91gr proteínas, 64,84gr hidratos de carbono	703,58 kcal 25,82gr grasas, 27,59gr proteínas, 87,53gr hidratos de carbono	643,1 kcal 28,15gr grasas, 25,17gr proteínas, 71,13gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA
26 OCTUBRE	**27 OCTUBRE**	**28 OCTUBRE**	**29 OCTUBRE**	**30 OCTUBRE**
Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Hamburguesa de ternera a la plancha 8,13 Guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún *[tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún]* 4,13 crudo Puchero de garbanzos con verduras y pollo *[cebolla, puerro, zanahoria, patata]* cocción Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Estofado de patatas con potón y verduras *[berenjena, zanahoria, tomate]* 6 Atún guisado en salsa de tomate 4 Guarnición de zanahoria y maíz crudo Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Sopa de arroz con verduras *[zanahoria, patata, puerro, cebolla]* cocción Pinchitos de pollo a la plancha Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T13 *[tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo]* salteada Tortilla de patatas horneada 3 Guarnición de remolacha y cebolla crudo Agua + pan 1,T8,T11 + pera
573,51 kcal 30,09gr grasas, 20,55gr proteínas, 54,6gr hidratos de carbono	580,03 kcal 21,53gr grasas, 18,14gr proteínas, 76,51gr hidratos de carbono	699,86 kcal 31,06gr grasas, 30,11gr proteínas, 68,5gr hidratos de carbono	655,63 kcal 19,76gr grasas, 28,22gr proteínas, 88,5gr hidratos de carbono	609,9 kcal 18,06gr grasas, 20,98gr proteínas, 89,71gr hidratos de carbono
PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA
2 NOVIEMBRE (FESTIVO)	**3 NOVIEMBRE**	**4 NOVIEMBRE**	**5 NOVIEMBRE**	**6 NOVIEMBRE**
Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO *[tomate, cebolla, pimiento, zanahoria]* Abadejo al vapor al ajoarriero *[cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate]* 4,5,6 Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS *[cebolla, zanahoria, pimiento, patata, ajo]* Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Guarnición de lechuga crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Arroz salteado con salsa de tomate Magro de cerdo guisado en salsa *[cebolla, zanahoria, pimiento rojo, champiñones]* Guarnición de zanahoria crudo Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún *[tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún]* 4,13 crudo Pasta con salsa boloñesa *[tomate, zanahoria, cebolla, cerdo]* 1,T3,T8,T13 cocción Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Merluza a la plancha al ajillo 4 Guarnición de arroz salteado Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2
628,22 kcal 26,83gr grasas, 34,07gr proteínas, 62,04gr hidratos de carbono	758,29 kcal 35,53gr grasas, 28,69gr proteínas, 78,99gr hidratos de carbono	671,7 kcal 24gr grasas, 28,69gr proteínas, 83,62gr hidratos de carbono	551,82 kcal 14,13gr grasas, 17,1gr proteínas, 86,63gr hidratos de carbono	600,12 kcal 22,4gr grasas, 22,16gr proteínas, 75,9gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + 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

hnosGONZÁLEZ Colectividades