

Menú BASAL 9º período Primaria

30 MAYO	31 MAYO	1	2	3
<p>Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] (1)(3) Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria y maíz (3) Agua + pan (1) + pera</p>	<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + manzana</p>	<p>Salmorejo (1)(13)(3)(8)(2)(12) Tortilla francesa con guarnición de lechuga y zanahoria (3) Agua + pan (1) + plátano</p>	<p>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla] Churrasquito de pollo a la plancha al ajillo Agua + pan integral (1) + manzana</p>	<p>Crema de siete verduras [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes] PANGA al ajoarriero con guarnición de patatas panaderas [ajo, vinagre, pimentón dulce] (4)(13) Agua + pan (1) + naranja</p>
654,52 kcal, 22,58gr grasas, 20,43gr proteínas, 90,92gr hidratos de carbono	684,24 kcal, 27,59gr grasas, 22,1gr proteínas, 85,82gr hidratos de carbono	559,02 kcal, 29,57gr grasas, 15,1gr proteínas, 57,96gr hidratos de carbono	688,07 kcal, 20,88gr grasas, 26,15gr proteínas, 97,46gr hidratos de carbono	612,92 kcal, 19,95gr grasas, 29,6gr proteínas, 78,54gr hidratos de carbono
6	7	8	9	10
<p>Gazpacho (13) Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras [zanahoria, pimiento verde, calabaza] Agua + pan (1) + pera</p>	<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún (4) Puchero de garbanzos con patatas y verduras [puerro, zanahoria, cebolla] Agua + pan integral (1) + manzana</p>	<p>Espirales salteadas con pisto de verduras [tomate, berenjena, cebolla, pimiento verde] (1)(3) MERLUZA al horno en salsa de verduras con guarnición de zanahoria (4) [zanahoria, tomate, cebolla] Agua + pan (1) + plátano</p>	<p>Crema de zanahorias Pavo al limón con guarnición de patatas al horno Agua + pan integral (1) + yogur (2)</p>	<p>Arroz salteado a la cubana Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + naranja</p>
691,61 kcal, 14,76gr grasas, 23,56gr proteínas, 114,87gr hidratos de carbono	585,61 kcal, 16,04gr grasas, 22,02gr proteínas, 86,73 gr hidratos de carbono	668,92 kcal, 15,87gr grasas, 27,17gr proteínas, 96,61gr hidratos de carbono	546,2 kcal, 22,58gr grasas, 27,01gr proteínas, 58,22gr hidratos de carbono	729,17 kcal, 26,74gr grasas, 20,52gr proteínas, 100,12gr hidratos de carbono
13	14	15	16	17
<p>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla] Bacalao guisado en salsa de tomate con guarnición de zanahoria y maíz (4)(6) Agua + pan (1) + pera</p>	<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz Macarrones con salsa de tomate (1)(3) Agua + pan integral (1) + manzana</p>	<p>Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Tortilla de patatas (3) Agua + pan (1) + plátano</p>	<p>Salmorejo (1)(13)(3)(8)(2)(12) Magro de cerdo salteado en salsa con guarnición de arroz salteado [calabacín, calabaza, champiñones] Agua + pan integral (1) + yogur (2)</p>	<p>Estofado de patatas con potón y verduras (6) [berenjena, zanahoria, tomate] Tortilla francesa con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan (1) + naranja</p>
726,98 kcal, 20,36gr grasas, 27,02gr proteínas, 107,16gr hidratos de carbono	636,56 kcal, 27,74gr grasas, 14,74gr proteínas, 80,88gr hidratos de carbono	724,2 kcal, 20,27gr grasas, 29,16gr proteínas, 104,32gr hidratos de carbono	621,78 kcal, 27,64gr grasas, 21,74gr proteínas, 71,01gr hidratos de carbono	511,61 kcal, 21,94gr grasas, 18,01gr proteínas, 59,99gr hidratos de carbono

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

