

Menú BASAL 7º período (Abril Curso 2023-2024) Primaria

1 ABRIL	2 ABRIL	3 ABRIL	4 ABRIL	5 ABRIL
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Lentejas estofadas con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo]</p> <p>Agua + pan 1,18,111,112 + plátano</p> <p>718,83 kcal 25,45gr grasas, 25,36gr proteínas, 95,64gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO</p>	<p>Crema de zanahorias cocción [zanahoria, cebolla]</p> <p>Bacalao encebollado guisado con guarnición de patatas al horno 4,1,16</p> <p>Agua + pan integral 1,18,112,111 + pera</p> <p>663,09 kcal 20,63gr grasas, 28,74gr proteínas, 90,73gr hidratos de carbono</p> <p>PROPUESTA CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] cocción 1,13</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3</p> <p>Agua + pan 1,18,111,112 + naranja</p> <p>745,8 kcal 28,02gr grasas, 25,82gr proteínas, 96,3gr hidratos de carbono</p> <p>PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA</p>	<p>Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6</p> <p>Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimiento verde] con guarnición de lechuga crudo 13</p> <p>Agua + pan 1,18,111,112 + manzana</p> <p>667,19 kcal 28,18gr grasas, 23,46gr proteínas, 78,98gr hidratos de carbono</p> <p>PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA</p>	<p>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla]</p> <p>Merluza salteada al ajillo 4</p> <p>Agua + pan 1,18,111,112 + mandarina</p> <p>636,96 kcal 14,98gr grasas, 23,09gr proteínas, 100,86gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO</p>
8 ABRIL	9 ABRIL	10 ABRIL	11 ABRIL	12 ABRIL
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Fideuá [pimiento rojo, berenjena, zanahoria, merluza] guisado 1,13,4</p> <p>Agua + pan 1,18,111,112 + naranja</p> <p>567,9 kcal 19,46gr grasas, 16,28gr proteínas, 81,18gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO</p>	<p>Crema de calabaza cocción [calabaza, cebolla]</p> <p>Tortilla de patatas horno 3</p> <p>Agua + pan integral 1,18,112,111 + pera</p> <p>554,55 kcal 22,28gr grasas, 19,46gr proteínas, 69,62gr hidratos de carbono</p> <p>PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA</p>	<p>Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción</p> <p>Abadejo al vapor al ajonjolero [ajo, vinagre, pimentón] con guarnición de zanahoria y maíz crudo 4,13</p> <p>Agua + pan 1,18,111,112 + manzana</p> <p>737,47 kcal 26,28gr grasas, 38,2gr proteínas, 86,65gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA</p>	<p>Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla]</p> <p>Tortilla francesa horno 3</p> <p>Agua + pan 1,18,111,112 + yogur natural azucarado 2</p> <p>647,41 kcal 20,68gr grasas, 21,94gr proteínas, 92,22gr hidratos de carbono</p> <p>PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + FRUTA</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]</p> <p>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española con guarnición de lechuga crudo 1,8,13</p> <p>Agua + pan 1,18,111,112 + naranja</p> <p>726,42 kcal 27,91gr grasas, 25,57gr proteínas, 91,88gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO</p>
15 ABRIL	16 ABRIL	17 ABRIL	18 ABRIL	19 ABRIL
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Espirales con salsa de tomate y atún [tomate, cebolla] salteado 1,13,4</p> <p>Agua + pan 1,18,111,112 + plátano</p> <p>759,78 kcal 21,79gr grasas, 21,93gr proteínas, 117,36gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]</p> <p>Tortilla francesa horno con guarnición de zanahoria cruda 3</p> <p>Agua + pan integral 1,18,112,111 + pera</p> <p>621,35 kcal 24,83gr grasas, 20,69gr proteínas, 79,23gr hidratos de carbono</p> <p>PROPUESTA CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA</p>	<p>Potaje de alubias estofadas con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria]</p> <p>Salmón al horno 4,15,16</p> <p>Agua + pan 1,18,111,112 + mandarina</p> <p>713,19 kcal 24,11gr grasas, 38,87gr proteínas, 83,7gr hidratos de carbono</p> <p>PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA</p>	<p>Crema de zanahorias cocción [zanahoria, cebolla]</p> <p>Pavo a la plancha al ajillo con guarnición de arroz salteado</p> <p>Agua + pan 1,18,111,112 + naranja</p> <p>681,55 kcal 25,95gr grasas, 25,5gr proteínas, 85,75gr hidratos de carbono</p> <p>PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA</p>	<p>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla]</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga y maíz crudo 3</p> <p>Agua + pan 1,18,111,112 + manzana</p> <p>767,66 kcal 25,04gr grasas, 21,22gr proteínas, 112,94gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO</p>
22 ABRIL	23 ABRIL	24 ABRIL	25 ABRIL	26 ABRIL
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Lentejas estofadas con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo]</p> <p>Agua + pan 1,18,111,112 + plátano</p> <p>698,43 kcal 24,3gr grasas, 25,23gr proteínas, 93,33gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO</p>	<p>Sopa de arroz con verduras cocción [zanahoria, patata, puerro, cebolla]</p> <p>Tortilla de patatas horno con guarnición de tomate natural crudo 3</p> <p>Agua + pan integral 1,18,112,111 + naranja</p> <p>731 kcal 22,98gr grasas, 22,84gr proteínas, 106,19gr hidratos de carbono</p> <p>PROPUESTA CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]</p> <p>Merluza salteada al ajillo con guarnición de zanahoria y maíz crudo 4</p> <p>Agua + pan 1,18,111,112 + pera</p> <p>653,3 kcal 26,54gr grasas, 23,26gr proteínas, 79,27gr hidratos de carbono</p> <p>PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA</p>	<p>Crema de calabacín cocción [calabacín, cebolla]</p> <p>Magro de cerdo salteado en salsa [calabacín, calabaza, champiñones]</p> <p>Agua + pan 1,18,111,112 + manzana</p> <p>480,83 kcal 17,49gr grasas, 25,18gr proteínas, 55,17gr hidratos de carbono</p> <p>PROPUESTA CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA</p>	<p>Ensalada de pasta cocción [lechuga, zanahoria, maíz] 1,13</p> <p>Bocaditos de atún guisados en salsa de tomate [tomate, cebolla] 4,18</p> <p>Agua + pan 1,18,111,112 + mandarina</p> <p>710,03 kcal 24,14gr grasas, 30,89gr proteínas, 91,9gr hidratos de carbono</p> <p>PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO</p>

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**

