

# Menú BASAL 8º período (Abril-Mayo Curso 2023-2024) Primaria

29 ABRIL	30 ABRIL	1 MAYO FESTIVO	2 MAYO	3 MAYO
<p><b>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda</b> aliñada con AOVE* y sal yodada crudo  <b>Macarrones con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] 1,13 cocción                      Agua + pan 1,18,111,112 + plátano                      609,04 kcal 17,17gr grasas, 15,27gr proteínas, 97,07gr hidratos de carbono                      PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO</p>	<p><b>Potaje de alubias estofadas con patatas y verduras</b> [tomate, cebolla, zanahoria]  <b>Salmón al horno con guarnición de lechuga y maíz crudo</b> 4,15,16                      Agua + pan 1,18,111,112 + manzana                      775,49 kcal 28,47gr grasas, 38,78gr proteínas, 89,57gr hidratos de carbono                      PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA</p>	<p><b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]  <b>Merluza salteada al ajillo con arroz salteado</b> al ajillo 4                      Agua + pan 1,18,111,112 + mandarina                      679,17 kcal 20,82gr grasas, 24,33gr proteínas, 97,06gr hidratos de carbono                      PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA</p>	<p><b>Sopa de arroz con verduras</b> cocción [zanahoria, patata, puerro, cebolla]  <b>Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla</b> 8,13                      Agua + pan integral 1,18,112,111 + naranja                      659 kcal 18,89gr grasas, 25,41gr proteínas, 97,13gr hidratos de carbono                      PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA</p>	<p><b>Crema de zanahorias</b> cocción [zanahorias, cebolla]  <b>Tortilla de patatas y calabacín</b> plancha con guarnición de tomate natural crudo 3                      Agua + pan 1,18,111,112 + mandarina                      618,54 kcal 30,07gr grasas, 19,05gr proteínas, 67,58gr hidratos de carbono                      PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO</p>
6 MAYO	7 MAYO	8 MAYO	9 MAYO	10 MAYO
<p><b>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda</b> aliñada con AOVE* y sal yodada crudo  <b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo]                      Agua + pan 1,18,111,112 + mandarina                      601,65 kcal 22,14gr grasas, 23,47gr proteínas, 76,1gr hidratos de carbono                      PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO</p>	<p><b>Crema de calabacín</b> cocción [calabacín, cebolla]  <b>Tortilla de patatas</b> horno con guarnición de tomate y maíz crudo 3                      Agua + pan integral 1,18,112,111 + pera                      600,82 kcal 27,11gr grasas, 20,79gr proteínas, 69,16gr hidratos de carbono                      PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA</p>	<p><b>Macarrones con salsa de tomate y orégano</b> cocción [tomate, cebolla] 1,13  <b>Pollo guisado al limón</b>                      Agua + pan 1,18,111,112 + naranja                      688,5 kcal 23,17gr grasas, 29,62gr proteínas, 89,23gr hidratos de carbono                      PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA</p>	<p><b>Arroz salteado a la cubana</b> [tomate, cebolla]  <b>Tortilla francesa</b> horno con guarnición de zanahoria crudo 3                      Agua + pan 1,18,111,112 + manzana                      699,51 kcal 25,79gr grasas, 18,9gr proteínas, 96,9gr hidratos de carbono                      PROPUESTA CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA</p>	<p><b>Estofado de patatas con potón y verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] 6  <b>Tilapia al horno a la menier</b> [harina, limón, perejil] 4,1                      Agua + pan 1,18,111,112 + mandarina                      654,82 kcal 25,45gr grasas, 28,99gr proteínas, 76,87gr hidratos de carbono                      PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO</p>
13 MAYO	14 MAYO	15 MAYO	16 MAYO	17 MAYO
<p><b>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda</b> aliñada con AOVE* y sal yodada crudo  <b>Espirales con salsa de tomate y atún</b> [tomate, cebolla] salteado 1,13,4                      Agua + pan 1,18,111,112 + pera                      693,78 kcal 21,25gr grasas, 20,73gr proteínas, 103,26gr hidratos de carbono                      PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO</p>	<p><b>Crema de calabaza</b> cocción [calabaza, cebolla]  <b>Tortilla de patatas y calabacín</b> plancha con guarnición de lechuga y maíz crudo 3                      Agua + pan integral 1,18,112,111 + manzana                      522,14 kcal 22,93gr grasas, 17,63gr proteínas, 62,22gr hidratos de carbono                      PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA</p>	<p><b>Potaje de alubias estofadas con patatas y verduras</b> [tomate, cebolla, zanahoria]  <b>Salchichas de pollo</b> guisadas en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimiento verde]                      Agua + pan 1,18,111,112 + plátano                      786,15 kcal 23,62gr grasas, 33,88gr proteínas, 107,5gr hidratos de carbono                      PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA</p>	<p><b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]  <b>Lomo de cerdo al horno</b> encebollado                      Agua + pan 1,18,111,112 + yogur natural azucarado 2                      600,89 kcal 22,37gr grasas, 28,67gr proteínas, 70,49gr hidratos de carbono                      PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA</p>	<p><b>Crema de zanahorias</b> cocción [zanahorias, cebolla]  <b>Tortilla de patatas y calabacín</b> plancha con guarnición de lechuga crudo 3                      Agua + pan 1,18,111,112 + naranja                      640,3 kcal 33,69gr grasas, 18,97gr proteínas, 65,24gr hidratos de carbono                      PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO</p>
21 MAYO	22 MAYO	23 MAYO	24 MAYO	
<p><b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción  <b>Tortilla francesa</b> horno con guarnición de tomate y maíz crudo 3                      Agua + pan integral 1,18,112,111 + pera                      675,79 kcal 29,08gr grasas, 26,92gr proteínas, 77,09gr hidratos de carbono                      PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA</p>	<p><b>Guiso de arroz con verduras</b> [tomate, champiñón, cebolla]  <b>Bacalao guisado en salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] 4,16                      Agua + pan 1,18,111,112 + manzana                      698,69 kcal 13,98gr grasas, 33,13gr proteínas, 108,31gr hidratos de carbono                      PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA</p>	<p><b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]  <b>Lomo de cerdo al horno</b> encebollado                      Agua + pan 1,18,111,112 + yogur natural azucarado 2                      600,89 kcal 22,37gr grasas, 28,67gr proteínas, 70,49gr hidratos de carbono                      PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA</p>	<p><b>Crema de zanahorias</b> cocción [zanahorias, cebolla]  <b>Tortilla de patatas y calabacín</b> plancha con guarnición de lechuga crudo 3                      Agua + pan 1,18,111,112 + naranja                      640,3 kcal 33,69gr grasas, 18,97gr proteínas, 65,24gr hidratos de carbono                      PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + 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

Roué

Roué

