

# Menú BASAL 9º período (May-Jun Curso 2023-2024) Primaria

27 MAYO	28 MAYO	29 MAYO	30 MAYO	31 MAYO
<p><b>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</b></p> <p><b>Coditos saiteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo]</b></p> <p>Agua + pan 1,18,111 + nectarina</p> <p>540,46 kcal 16,86gr grasas, 15,85gr proteínas, 80,49gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LACTEO</p>	<p><b>Arroz saiteado a la cubana [tomate, cebolla]</b></p> <p><b>Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla 8,13</b></p> <p>Agua + pan integral 1,18,112,111 + manzana</p> <p>729 kcal 26,19gr grasas, 24,23gr proteínas, 99,37gr hidratos de carbono</p> <p>PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUITA</p>	<p><b>Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, tomate, zanahoria]</b></p> <p><b>Merluza saiteada al ajillo con guarnición de tomate natural crudo 4</b></p> <p>Agua + pan 1,18,111 + naranja</p> <p>677,13 kcal 21,91gr grasas, 32,8gr proteínas, 85,85gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUITA</p>	<p><b>Crema de zanahorias cocción [zanahoria, cebolla]</b></p> <p><b>Tortilla de patatas horno 3</b></p> <p>Agua + pan 1,18,111 + mandarina</p> <p>713,17 kcal 29,15gr grasas, 19,26gr proteínas, 90,84gr hidratos de carbono</p> <p>PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUITA</p>	<p><b>Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]</b></p> <p><b>Salmon al horno con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,15,16</b></p> <p>Agua + pan 1,18,111 + pera</p> <p>649,85 kcal 25,78gr grasas, 28,93gr proteínas, 74,33gr hidratos de carbono</p> <p>PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LACTEO</p>
<p><b>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</b></p> <p><b>Macarrones con salsa de tomate y orégano [tomate, cebolla] cocción 1,13</b></p> <p>Agua + pan 1,18,111 + manzana</p> <p>560,58 kcal 16,96gr grasas, 14,18gr proteínas, 86,72gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LACTEO</p>	<p><b>Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento rojo y verde]</b></p> <p><b>Tortilla francesa horno 3</b></p> <p>Agua + pan integral 1,18,112,111 + mandarina</p> <p>598,66 kcal 20,77gr grasas, 27,28gr proteínas, 75,55gr hidratos de carbono</p> <p>PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUITA</p>	<p><b>Estofado de patatas con patón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate]</b></p> <p><b>Tilapia al horno a la menter [AOVE, harina, limón, perejil] 4,1</b></p> <p>Agua + pan 1,18,111 + pera</p> <p>662,32 kcal 25,46gr grasas, 28,39gr proteínas, 79,27gr hidratos de carbono</p> <p>PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUITA</p>	<p><b>Salmorejo crudo 1,13,18</b></p> <p><b>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3</b></p> <p>Agua + pan 1,18,111 + yogur natural azucarado 2</p> <p>614,57 kcal 26,99gr grasas, 21,3gr proteínas, 73,7gr hidratos de carbono</p> <p>PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUITA</p>	<p><b>Arroz tres delicias saiteado [zanahoria, cebolla, guisantes, huevo] 3</b></p> <p><b>Pinchitos de pollo saiteados con guarnición de tomate y maíz crudo</b></p> <p>Agua + pan 1,18,111 + manzana</p> <p>667,92 kcal 20,28gr grasas, 26,73gr proteínas, 93,59gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LACTEO</p>
<p><b>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</b></p> <p><b>Espirales con salsa de tomate y atún [tomate, cebolla] cocción 1,4,13</b></p> <p>Agua + pan 1,18,111 + pera</p> <p>693,78 kcal 21,25gr grasas, 20,73gr proteínas, 103,26gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LACTEO</p>	<p><b>Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, tomate, zanahoria]</b></p> <p><b>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3</b></p> <p>Agua + pan integral 1,18,112,111 + manzana</p> <p>734,45 kcal 21,04gr grasas, 29,65gr proteínas, 108,33gr hidratos de carbono</p> <p>PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUITA</p>	<p><b>Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]</b></p> <p><b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, champiñones] con guarnición de zanahoria crudo 1,8,13</b></p> <p>Agua + pan 1,18,111 + naranja</p> <p>691,62 kcal 21,39gr grasas, 25,75gr proteínas, 97,5gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUITA</p>	<p><b>Arroz saiteado a la cubana [tomate, cebolla]</b></p> <p><b>Tortilla francesa horno 3</b></p> <p>Agua + pan 1,18,111 + nectarina</p> <p>583,29 kcal 17,42gr grasas, 16,17gr proteínas, 89,18gr hidratos de carbono</p> <p>PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUITA</p>	<p><b>Crema de calabaza cocción [calabaza, cebolla]</b></p> <p><b>Bacalao guisado en salsa de tomate [tomate, cebolla] con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,16</b></p> <p>Agua + pan 1,18,111 + plátano</p> <p>563,49 kcal 16,5gr grasas, 31,66gr proteínas, 70,98gr hidratos de carbono</p> <p>PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + LACTEO</p>
<p><b>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</b></p> <p><b>Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] cocción 1,13</b></p> <p>Agua + pan 1,18,111 + mandarina</p> <p>558,82 kcal 18,46gr grasas, 15,82gr proteínas, 81,3gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LACTEO</p>	<p><b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patato, cebolla, puerro, zanahoria]</b></p> <p><b>Merluza saiteada al ajillo con guarnición de lechuga y remolacha crudo 4</b></p> <p>Agua + pan integral 1,18,112,111 + pera</p> <p>596,1 kcal 18,87gr grasas, 28,68gr proteínas, 78,34gr hidratos de carbono</p> <p>PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUITA</p>	<p><b>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla]</b></p> <p><b>Abadajo al vapor al ajovarrero [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] 4</b></p> <p>Agua + pan 1,18,111 + manzana</p> <p>718,47 kcal 15,74gr grasas, 31,61gr proteínas, 111,56gr hidratos de carbono</p> <p>PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUITA</p>	<p><b>Crema de zanahorias cocción [zanahoria, cebolla]</b></p> <p><b>Tortilla de patatas horno 3</b></p> <p>Agua + pan 1,18,111 + pera</p> <p>720,67 kcal 29,15gr grasas, 18,68gr proteínas, 93,24gr hidratos de carbono</p> <p>PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUITA</p>	<p><b>Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]</b></p> <p><b>Lomo de cerdo al horno encebollado con guarnición de tomate y maíz crudo</b></p> <p>Agua + pan 1,18,111 + naranja</p> <p>629,11 kcal 24,85gr grasas, 26,82gr proteínas, 73,77gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LACTEO</p>
<p><b>ALÉRGICOS: 1-Gluten 2-Lácteos</b></p>	<p><b>3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos</b></p>	<p><b>6-Moluscos 7-Cachahuete 8-Soja</b></p>	<p><b>9-Frutos de cáscara 10-Apio</b></p>	<p><b>11-Mostaza 12-Sésamo 13-</b></p>

\*FORMA DE COCINADO \*AOVE: Aceite de oliva virgen extra

