



Menú BASAL 1º período (Sep-Oct Curso 2023-2024) Infantil Ciclo 2

| 9 SEPTIEMBRE | 10 SEPTIEMBRE | 11 SEPTIEMBRE | 12 SEPTIEMBRE | 13 SEPTIEMBRE |
|---|--|---|--|---|
| | Puchero de garbanzos con verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <i>cocción</i> Tortilla de patatas <i>horno</i> con lechuga y maíz <i>crudo</i> 3 Agua + pan integral 1,8,11,12 + pera | Lentejas estofadas con pollo <i>guisado</i> [patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo] Merluza a la menier [harina de trigo, aove, limón, perejil] <i>horno</i> con arroz <i>salteado</i> 4,1 Agua + pan 1,8,11 + ciruela | Ensalada de pasta [zanahoria, lechuga, maíz, atún] <i>cocción</i> 1,13,18,111,4 Tortilla francesa <i>horno</i> con zanahorias <i>crudo</i> 3 Agua + pan 1,8,11 + manzana | Arroz <i>salteado</i> con salsa de tomate [tomate, cebolla] Lomo de cerdo al ajillo <i>plancha</i> Agua + pan 1,8,11 + nectarina |
| | 491,55 kcal 22,36 gr grasas 15,374 gr proteínas 55,058 gr hidratos de carbono | 522,438 kcal 21,102 gr grasas 20,29 gr proteínas 61,694 gr hidratos de carbono | 475,6532 kcal 17,3602 gr grasas 14,9622 gr proteínas 63,635 gr hidratos de carbono | 482,41 kcal 17,78 gr grasas 11,79 gr proteínas 63,81 gr hidratos de carbono |
| | PROPUESTA CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO |
| 16 SEPTIEMBRE | 17 SEPTIEMBRE | 18 SEPTIEMBRE | 19 SEPTIEMBRE | 20 SEPTIEMBRE |
| Ensalada cuatro estaciones [lechuga, zanahoria, col lombarda] <i>crudo</i> 13 Bacalao en salsa con patatas [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde y ajo] <i>horno</i> 4,16 Agua + pan 1,8,11 + plátano | Potaje de garbanzos con verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla] <i>guisado</i> Pavo a la jardinera [zanahoria, guisante, cebolla, pimiento rojo y verde] <i>guisado</i> Agua + pan integral 1,8,11,12 + pera | Estofado de patatas con merluza y pota [berenjena, zanahoria, tomate] 4,6 <i>guisado</i> Carne con tomate [tomate, cebolla] <i>guisado</i> Agua + pan 1,8,11 + ciruela | Ensalada de pasta con pollo [zanahoria, lechuga, maíz, atún] <i>cocción</i> 1,13,18,111 Tortilla de patatas <i>horno</i> con lechuga <i>crudo</i> 3 Agua + pan 1,8,11 + manzana | Guiso de arroz con magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Merluza a la menier [harina de trigo, aove, limón, perejil] <i>horno</i> 4,1 Agua + pan 1,8,11 + nectarina |
| 458,2952 kcal 27,467 gr grasas 18,128 gr proteínas 34,386 gr hidratos de carbono | 496,605 kcal 20,925 gr grasas 25,11 gr proteínas 51,12 gr hidratos de carbono | 462,254 kcal 20,696 gr grasas 21,84 gr proteínas 46,358 gr hidratos de carbono | 501,9616 kcal 23,2976 gr grasas 12,664 gr proteínas 58,5488 gr hidratos de carbono | 439,81 kcal 14,28 gr grasas 14,01 gr proteínas 62,67 gr hidratos de carbono |
| PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO |
| 23 SEPTIEMBRE | 24 SEPTIEMBRE | 25 SEPTIEMBRE | 26 SEPTIEMBRE | 27 SEPTIEMBRE |
| Ensalada cuatro estaciones [lechuga, zanahoria, col lombarda] <i>crudo</i> 13 Caracolas con salsa boloñesa [tomate, cebolla, cerdo] <i>cocción</i> 1,13,18,111 Agua + pan 1,8,11 + plátano | Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla] <i>guisado</i> Merluza <i>salteada</i> al ajillo con patatas <i>horno</i> 4 Agua + pan integral 1,8,11,12 + pera | Crema hortelana de verduras [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] <i>cocción</i> Tortilla de patatas <i>horno</i> con tomate natural <i>crudo</i> 3,13 Agua + pan 1,8,11 + manzana | Arroz <i>salteado</i> con salsa de tomate [tomate, cebolla] Abadejo al vapor al ajorrero [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] 4 Agua + pan 1,8,11 + yogur natural azucarado 2 | Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 <i>guisado</i> Magro de cerdo <i>salteado</i> en salsa con lechuga <i>crudo</i> [calabacín, calabaza, champiñón] 13 Agua + pan 1,8,11 + nectarina |
| 493,26 kcal 13,75gr grasas, 13,87gr proteínas, 76,08gr hidratos de carbono | 488,92 kcal 15,89gr grasas, 20,16gr proteínas, 63,69gr hidratos de carbono | 609,5 kcal 22,96gr grasas, 16,8gr proteínas, 81,32gr hidratos de carbono | 566,27 kcal 10,94gr grasas, 26,31gr proteínas, 89,3gr hidratos de carbono | 502,39 kcal 21,66gr grasas, 20,99gr proteínas, 55,06gr hidratos de carbono |
| PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA | PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA | PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO |
| 30 SEPTIEMBRE | | | | |
| Ensalada campestre [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <i>crudo</i> 13 Lentejas estofadas con verduras y pollo <i>guisado</i> [patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo] Agua + pan 1,8,11 + plátano | | | | |
| 408,98 kcal 11,61gr grasas, 15,7gr proteínas, 58,1gr hidratos de carbono | | | | |
| PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA | | | | |



hnosGONZÁLEZ
Colectividades



Menú BASAL 1º período (Sep-Oct Curso 2023-2024) Infantil Ciclo 2

| | 1 OCTUBRE | 2 OCTUBRE | 3 OCTUBRE | 4 OCTUBRE |
|--|---|--|--|---|
| | Salmorejo <i>crudo</i> 1,13,T8 Tortilla de patatas y calabacín <i>plancha con lechuga y remolacha</i> crudo 3 Agua + pan integral 1,8,11,12 + pera | Coditos <i>salteados</i> con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimienta roja] 1,T3,T8,T11 Pinchitos de pollo a la plancha con patatas <i>horno</i> Agua + pan 1,8,11 + ciruela | Crema de calabacín [calabacín, cebolla] <i>cocción</i> Tortilla de patatas <i>horno</i> con zanahorias <i>crudo</i> 3 Agua + pan 1,8,11 + manzana | Arroz tres delicias <i>salteado</i> [guisante, cebolla, zanahoria, huevo] 3 Bocaditos de atún <i>guisados</i> en salsa de tomate [tomate, cebolla] 4,T8 Agua + pan 1,8,11 + nectarina |
| | 607,62 kcal 31,1gr grasas, 15,7gr proteínas, 66,39gr hidratos de carbono | 489,56 kcal 9,45gr grasas, 21,42gr proteínas, 77,85gr hidratos de carbono | 523,2 kcal 18,58gr grasas, 15,58gr proteínas, 71,07gr hidratos de carbono | 557,53 kcal 17,54gr grasas, 21,78gr proteínas, 77,64gr hidratos de carbono |
| | PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA | PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO |
| 7 OCTUBRE | 8 OCTUBRE | 9 OCTUBRE | 10 OCTUBRE | 11 OCTUBRE |
| Ensalada cuatro estaciones [lechuga, zanahoria, col lombarda] <i>crudo</i> 13 Guiso de arroz con pavo y verduras [cebolla, zanahoria, pimienta roja y verde, tomate, ajo] Agua + pan 1,8,11 + plátano | Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <i>cocción</i> Salchichas de pollo <i>guisadas</i> en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimienta verde] 13 Agua + pan integral 1,8,11,12 + pera | Crema de calabaza [calabaza, cebolla] <i>cocción</i> Tortilla de patatas y calabacín <i>plancha con lechuga</i> <i>crudo</i> 3,13 Agua + pan 1,8,11 + manzana | Macarrones con salsa de tomate y orégano <i>salteado</i> 1,T3,T8,T11 Abadejo al vapor al ajoarriero [cebolla, zanahoria, pimienta roja, tomate] 4 Agua + pan 1,8,11 + yogur natural azucarado 2 | Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] <i>guisado</i> Tortilla francesa <i>horno</i> con tomate natural <i>crudo</i> 3,13 Agua + pan 1,8,11 + nectarina |
| 575,38 kcal 18,95gr grasas, 14,26gr proteínas, 84,47gr hidratos de carbono | 406,55 kcal 12,78gr grasas, 17,42gr proteínas, 52,94gr hidratos de carbono | 512,52 kcal 22,55gr grasas, 14,6gr proteínas, 63,54gr hidratos de carbono | 545,57 kcal 14,33gr grasas, 28,58gr proteínas, 74,53gr hidratos de carbono | 486,63 kcal 21,13gr grasas, 16,06gr proteínas, 57,1gr hidratos de carbono |
| PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA | PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA | PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO |
| 14 OCTUBRE | 15 OCTUBRE | 16 OCTUBRE | 17 OCTUBRE | 18 OCTUBRE |
| Ensalada campestre [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <i>crudo</i> 13 Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimienta roja y verde, tomate, ajo] <i>guisado</i> Agua + pan 1,8,11 + manzana | Crema de zanahorias [zanahorias, cebolla] <i>cocción</i> Bacalao <i>guisado</i> en salsa de tomate [tomate, cebolla] 4,T6 Agua + pan integral 1,8,11,12 + pera | Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, cebolla, zanahoria, pimienta roja y verde, ajo] 4,6 Tortilla francesa <i>horno</i> con zanahoria <i>crudo</i> 3 Agua + pan 1,8,11 + ciruela | Espirales con salsa de tomate y atún [tomate, cebolla] <i>salteado</i> 1,T3,T8,T11,4 Albóndigas de pollo <i>guisadas</i> en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] 1,8,13 Agua + pan 1,8,11 + manzana | Crema de calabacín [calabacín, cebolla] <i>cocción</i> Tilapia al horno a la menier [harina de trigo, aove, limón, perejil] <i>horno con lechuga y cebolla</i> <i>crudo</i> 4,1 Agua + pan 1,8,11 + nectarina |
| 383,23 kcal 10,02gr grasas, 13,75gr proteínas, 57,26gr hidratos de carbono | 452,14 kcal 15,37gr grasas, 22,46gr proteínas, 53,73gr hidratos de carbono | 538,8 kcal 17,5gr grasas, 15,94gr proteínas, 78,17gr hidratos de carbono | 560,41 kcal 14,25gr grasas, 21,17gr proteínas, 84,92gr hidratos de carbono | 489,89 kcal 22,47gr grasas, 20,95gr proteínas, 50,48gr hidratos de carbono |
| PROPUESTA CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA | PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA | PROPUESTA CENA: ARROZ + HUEVO + LÁCTEO |
| 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 | | | | |





Menú BASAL 1º período (Sep-Oct Curso 2023-2024) Primaria

| 9 SEPTIEMBRE | 10 SEPTIEMBRE | 11 SEPTIEMBRE | 12 SEPTIEMBRE | 13 SEPTIEMBRE |
|---|--|---|---|---|
| | Puchero de garbanzos con verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <i>cocción</i> Tortilla de patatas <i>horno</i> con lechuga y maíz <i>crudo</i> 3 Agua + pan integral 1,8,11,12 + pera | Lentejas estofadas con pollo <i>guisado</i> [patata, cebolla, zanahoria, pimienta rojo y verde, ajo] Merluza a la menier [harina de trigo, aove, limón, perejil] <i>horno</i> con arroz <i>salteado</i> 4,1 Agua + pan 1,8,11 + ciruela | Ensalada de pasta [zanahoria, lechuga, maíz, atún] <i>cocción</i> 1,13,18,111,4 Tortilla francesa <i>horno</i> con zanahorias <i>crudo</i> 3 Agua + pan 1,8,11 + manzana | Arroz <i>salteado</i> con salsa de tomate [tomate, cebolla] Lomo de cerdo al ajillo <i>plancha</i> Agua + pan 1,8,11 + nectarina |
| | 729 kcal 26,19gr grasas, 24,23gr proteínas, 99,37gr hidratos de carbono | 677,13 kcal 21,91gr grasas, 32,8gr proteínas, 85,85gr hidratos de carbono | 713,17 kcal 29,15gr grasas, 19,28gr proteínas, 90,84gr hidratos de carbono | 649,85 kcal 25,78gr grasas, 28,93gr proteínas, 74,33gr hidratos de carbono |
| | PROPUESTA CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO |
| 16 SEPTIEMBRE | 17 SEPTIEMBRE | 18 SEPTIEMBRE | 19 SEPTIEMBRE | 20 SEPTIEMBRE |
| Ensalada cuatro estaciones [lechuga, zanahoria, col lombarda] <i>crudo</i> 13 Bacalao en salsa con patatas [cebolla, zanahoria, tomate, pimienta rojo y verde y ajo] <i>horno</i> 4,16 Agua + pan 1,8,11 + plátano | Potaje de garbanzos con verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla] <i>guisado</i> Pavo a la jardinera [zanahoria, guisante, cebolla, pimienta rojo y verde] <i>guisado</i> Agua + pan integral 1,8,11,12 + pera | Estofado de patatas con merluza y pota [berenjena, zanahoria, tomate] 4,6 <i>guisado</i> Carne con tomate [tomate, cebolla] <i>guisado</i> Agua + pan 1,8,11 + ciruela | Ensalada de pasta con pollo [zanahoria, lechuga, maíz, atún] <i>cocción</i> 1,13,18,111 Tortilla de patatas <i>horno</i> con lechuga <i>crudo</i> 3 Agua + pan 1,8,11 + manzana | Guiso de arroz con magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Merluza a la menier [harina de trigo, aove, limón, perejil] <i>horno</i> 4,1 Agua + pan 1,8,11 + nectarina |
| 560,58 kcal 16,96gr grasas, 14,18gr proteínas, 86,72gr hidratos de carbono | 598,66 kcal 20,77gr grasas, 27,28gr proteínas, 75,55gr hidratos de carbono | 662,32 kcal 25,45gr grasas, 28,39gr proteínas, 79,27gr hidratos de carbono | 614,57 kcal 26,9gr grasas, 21,3gr proteínas, 73,7gr hidratos de carbono | 667,92 kcal 20,28gr grasas, 26,73gr proteínas, 93,59gr hidratos de carbono |
| PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO |
| 23 SEPTIEMBRE | 24 SEPTIEMBRE | 25 SEPTIEMBRE | 26 SEPTIEMBRE | 27 SEPTIEMBRE |
| Ensalada cuatro estaciones [lechuga, zanahoria, col lombarda] <i>crudo</i> 13 Caracolas con salsa boloñesa [tomate, cebolla, cerdo] <i>cocción</i> 1,13,18,111 Agua + pan 1,8,11 + plátano | Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla] <i>guisado</i> Merluza <i>salteada</i> al ajillo con patatas <i>horno</i> 4 Agua + pan integral 1,8,11,12 + pera | Crema hortelana de verduras [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] <i>cocción</i> Tortilla de patatas <i>horno</i> con tomate natural <i>crudo</i> 3,13 Agua + pan 1,8,11 + manzana | Arroz <i>salteado</i> con salsa de tomate [tomate, cebolla] Abadejo al <i>vapor</i> al ajorrero [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] 4 Agua + pan 1,8,11 + yogur natural azucarado 2 | Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 <i>guisado</i> Magro de cerdo <i>salteado</i> en salsa con lechuga <i>crudo</i> [calabacín, calabaza, champiñón] 13 Agua + pan 1,8,11 + nectarina |
| 620,73 kcal 16,54gr grasas, 16,63gr proteínas, 98,33gr hidratos de carbono | 780,29 kcal 26,24gr grasas, 31,65gr proteínas, 100,99gr hidratos de carbono | 799,07 kcal 29,36gr grasas, 21,78gr proteínas, 108,41gr hidratos de carbono | 660,2 kcal 13,8gr grasas, 33,29gr proteínas, 99,35gr hidratos de carbono | 664,29 kcal 28,16gr grasas, 30,22gr proteínas, 71,47gr hidratos de carbono |
| PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA | PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA | PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO |
| 30 SEPTIEMBRE | | | | |
| Ensalada campestre [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <i>crudo</i> 13 Lentejas estofadas con verduras y pollo <i>guisado</i> [patata, cebolla, zanahoria, pimienta rojo y verde, ajo] Agua + pan 1,8,11 + plátano | | | | |
| 648,05 kcal 17,93gr grasas, 26,04gr proteínas, 92,51gr hidratos de carbono | | | | |
| PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA | | | | |



HNOS GONZÁLEZ
Colectividades



Menú BASAL 1º período (Sep-Oct Curso 2023-2024) Primaria

| | 1 OCTUBRE | 2 OCTUBRE | 3 OCTUBRE | 4 OCTUBRE |
|--|---|---|--|--|
| | Salmorejo <i>crudo</i> 1,13,T8 Tortilla de patatas y calabacín <i>plancha con lechuga y remolacha</i> crudo 3 Agua + pan integral 1,8,11,12 + pera | Coditos <i>salteados</i> con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimienta roja] 1,T3,T8,T11 Pinchitos de pollo a la <i>plancha con patatas</i> horno Agua + pan 1,8,11 + ciruela | Crema de calabacín [calabacín, cebolla] <i>cocción</i> Tortilla de patatas <i>horno con zanahorias</i> crudo 3 Agua + pan 1,8,11 + manzana | Arroz tres delicias <i>salteado</i> [guisante, cebolla, zanahoria, huevo] 3 Bocaditos de atún <i>guisados en salsa de tomate</i> [tomate, cebolla] 4,T8 Agua + pan 1,8,11 + nectarina |
| | 678,39 kcal 33,17gr grasas, 17,69gr proteínas, 77,59gr hidratos de carbono | 640,58 kcal 12,69gr grasas, 29,48gr proteínas, 99,68gr hidratos de carbono | 666,44 kcal 23,97gr grasas, 19,02gr proteínas, 90,57gr hidratos de carbono | 698,36 kcal 23,36gr grasas, 28,69gr proteínas, 92,94gr hidratos de carbono |
| | PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA | PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO |
| 7 OCTUBRE | 8 OCTUBRE | 9 OCTUBRE | 10 OCTUBRE | 11 OCTUBRE |
| Ensalada cuatro estaciones [lechuga, zanahoria, col lombarda] <i>crudo</i> 13 Guiso de arroz con pavo y verduras [cebolla, zanahoria, pimienta roja y verde, tomate, ajo] Agua + pan 1,8,11 + plátano | Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <i>cocción</i> Salchichas de pollo <i>guisadas en salsa de verduras</i> [cebolla, zanahoria, pimienta verde] 13 Agua + pan integral 1,8,11,12 + pera | Crema de calabaza [calabaza, cebolla] <i>cocción</i> Tortilla de patatas y calabacín <i>plancha con lechuga</i> crudo 3,13 Agua + pan 1,8,11 + manzana | Macarrones con salsa de tomate y orégano <i>salteado</i> 1,T3,T8,T11 Abadejo al vapor al ajoarriero [cebolla, zanahoria, pimienta roja, tomate] 4 Agua + pan 1,8,11 + yogur natural azucarado 2 | Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín tomate] <i>guisado</i> Tortilla francesa <i>horno con tomate natural</i> crudo 3,13 Agua + pan 1,8,11 + nectarina |
| 719,32 kcal 22,78gr grasas, 17,09gr proteínas, 108,4gr hidratos de carbono | 655,87 kcal 21,66gr grasas, 28,63gr proteínas, 83,39gr hidratos de carbono | 586,79 kcal 24,62gr grasas, 16,52gr proteínas, 75,72gr hidratos de carbono | 648,09 kcal 17,95gr grasas, 36,25gr proteínas, 84,32gr hidratos de carbono | 638,92 kcal 28,04gr grasas, 21,88gr proteínas, 73,55gr hidratos de carbono |
| PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA | PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA | PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO |
| 14 OCTUBRE | 15 OCTUBRE | 16 OCTUBRE | 17 OCTUBRE | 18 OCTUBRE |
| Ensalada campestre [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <i>crudo</i> 13 Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimienta roja y verde, tomate, ajo] <i>guisado</i> Agua + pan 1,8,11 + manzana | Crema de zanahorias [zanahorias, cebolla] <i>cocción</i> Bacalao <i>guisado en salsa de tomate</i> [tomate, cebolla] 4,T6 Agua + pan integral 1,8,11,12 + pera | Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, cebolla, zanahoria, pimienta roja y verde, ajo] 4,6 Tortilla francesa <i>horno con zanahoria</i> crudo 3 Agua + pan 1,8,11 + ciruela | Espirales con salsa de tomate y atún [tomate, cebolla] <i>salteado</i> 1,T3,T8,T11,4 Albóndigas de pollo <i>guisadas en salsa española</i> [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] 1,8,13 Agua + pan 1,8,11 + manzana | Crema de calabacín [calabacín, cebolla] <i>cocción</i> Tilapia al horno a la menier [harina de trigo, aove, limón, perejil] <i>horno con lechuga y cebolla</i> crudo 4,1 Agua + pan 1,8,11 + nectarina |
| 600,46 kcal 14,79gr grasas, 22,24gr proteínas, 91,64gr hidratos de carbono | 563,52 kcal 18,97gr grasas, 29,97gr proteínas, 65,67gr hidratos de carbono | 688,47 kcal 24,24gr grasas, 20,62gr proteínas, 95,5gr hidratos de carbono | 823,51 kcal 21,83gr grasas, 31,04gr proteínas, 122,9gr hidratos de carbono | 628,26 kcal 30,34gr grasas, 27,43gr proteínas, 60,9gr hidratos de carbono |
| PROPUESTA CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA | PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA | PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA | PROPUESTA CENA: ARROZ + HUEVO + LÁCTEO |
| 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 | | | | |

