



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 con arroz 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 <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
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				





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				



hnosGONZÁLEZ
Colectividades

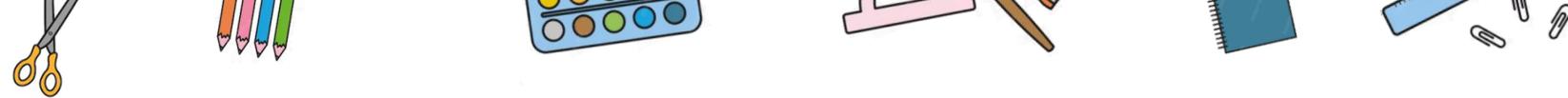


Menú BASAL 1º período (Sep-Oct Curso 2023-2024) Primaria

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 horno con lechuga y maíz crudo 3 Agua + pan integral 1,8,11,12 + pera	Lentejas estofadas con pollo guisado [patata, cebolla, zanahoria, pimienta roja y verde, ajo] Merluza a la menier [harina de trigo, aove, limón, perejil] <i>horno con arroz salteado 4,1</i> Agua + pan 1,8,11 + ciruela	Ensalada de pasta [zanahoria, lechuga, maíz, atún] <i>cocción 1,T3,T8,T11,4</i> Tortilla francesa horno con zanahorias crudo 3 Agua + pan 1,8,11 + manzana	Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] Lomo de cerdo al ajillo plancha 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 13</i> Bacalao en salsa con patatas [cebolla, zanahoria, tomate, pimienta rojo y verde y ajo] <i>horno 4,T6</i> 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 roja y verde] <i>guisado</i> Agua + pan integral 1,8,11,12 + pera	Estofado de patatas con merluza y poto [berenjena, zanahoria, tomate] <i>4,6 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 1,T3,T8,T11</i> Tortilla de patatas horno con lechuga crudo 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 4,1</i> 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 13</i> Caracolas con salsa boloñesa [tomate, cebolla, cerdo] <i>cocción 1,T3,T8,T11</i> Agua + pan 1,8,11 + plátano	Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla] <i>guisado</i> Merluza salteada al ajillo con patatas horno 4 Agua + pan integral 1,8,11,12 + pera	Crema hortelana de verduras [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] <i>cocción</i> Tortilla de patatas horno con tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,8,11 + manzana	Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] Abadejo al vapor al ajorrero [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, tomate] <i>4</i> Agua + pan 1,8,11 + yogur natural azucarado 2	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] <i>6 guisado</i> Magro de cerdo salteado en salsa con lechuga crudo [calabacín, calabaza, champiñón] <i>13</i> 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 13</i> Lentejas estofadas con verduras y pollo guisado [patata, cebolla, zanahoria, pimienta roja 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				

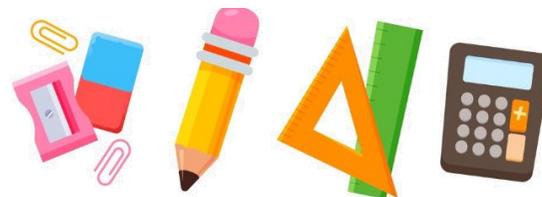


hnosGONZÁLEZ
Colectividades



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 horno 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
	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</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 horno con tomate natural <i>crudo</i> 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</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 horno 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
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				





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

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,T3,T8,T11,4 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
	905,79 kcal 29,88gr grasas, 28,51gr proteínas, 131,31gr hidratos de carbono	814,88 kcal 27,29gr grasas, 40,63gr proteínas, 100,28gr hidratos de carbono	995,7 kcal 40,44gr grasas, 27,38gr proteínas, 126,89gr hidratos de carbono	798,2 kcal 32,34gr grasas, 35,81gr proteínas, 89,66gr 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,T6 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,T3,T8,T11 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
800,98 kcal 26,2gr grasas, 20,09gr proteínas, 119,85gr hidratos de carbono	777,69 kcal 30,01gr grasas, 35,07gr proteínas, 92,15gr hidratos de carbono	869,82 kcal 35,06gr grasas, 39,02gr proteínas, 98,93gr hidratos de carbono	824,12 kcal 35,87gr grasas, 29,40gr proteínas, 98,89gr hidratos de carbono	934,51 kcal 29,19gr grasas, 37,16gr proteínas, 129,41gr 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,T3,T8,T11 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
837,92 kcal 21,63gr grasas, 22,64gr proteínas, 134,1gr hidratos de carbono	914,64 kcal 30,34gr grasas, 38,96gr proteínas, 116,99gr hidratos de carbono	1039,07 kcal 38,91gr grasas, 28,56gr proteínas, 138,9gr hidratos de carbono	901,57 kcal 18,97gr grasas, 47,32gr proteínas, 133,57gr hidratos de carbono	840,34 kcal 38,89gr grasas, 38,74gr proteínas, 82,73gr 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				
779,56 kcal 21,18gr grasas, 29,45gr proteínas, 113,64gr hidratos de carbono				
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA				





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

	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 con salsa de verduras</i> [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] 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 horno con zanahorias <i>crudo 3</i> 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
	991,65 kcal 48,52gr grasas, 26,67gr proteínas, 112,68gr hidratos de carbono	818,37 kcal 16,58gr grasas, 39,33gr proteínas, 124,9gr hidratos de carbono	975,43 kcal 35,42gr grasas, 28,44gr proteínas, 131,24gr hidratos de carbono	966,72 kcal 33,86gr grasas, 40,77gr proteínas, 124,33gr 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, pimiento rojo 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, pimiento 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, pimiento rojo, 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 horno con tomate natural <i>crudo</i> 3,13 Agua + pan 1,8,11 + nectarina
969,22 kcal 29,95gr grasas, 23,26gr proteínas, 147,51gr hidratos de carbono	782,95 kcal 24,55gr grasas, 34,89gr proteínas, 101,23gr hidratos de carbono	939,3 kcal 40,8gr grasas, 26,58gr proteínas, 118gr hidratos de carbono	836,4 kcal 21,75gr grasas, 50,22gr proteínas, 108,61gr hidratos de carbono	764,97 kcal 35,23gr grasas, 26,85gr proteínas, 83,79gr 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, pimiento rojo 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, pimiento rojo y verde, ajo] 4,6 Tortilla francesa horno con zanahoria <i>crudo 3</i> 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] horno con lechuga y cebolla <i>crudo 4,1</i> Agua + pan 1,8,11 + nectarina
712,46 kcal 17,88gr grasas, 25,2gr proteínas, 108,77gr hidratos de carbono	787,97 kcal 26,07gr grasas, 44,02gr proteínas, 90,57gr hidratos de carbono	897,88 kcal 31,88gr grasas, 27,53gr proteínas, 123,34gr hidratos de carbono	1005,45 kcal 27,14gr grasas, 38,44gr proteínas, 148,47gr hidratos de carbono	904,95 kcal 43,81gr grasas, 40,56gr proteínas, 86,44gr 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				

