

# Menú BASAL 3º período (Nov-Dic Curso 2024-2025) Infantil Ciclo 2

18 NOVIEMBRE	19 NOVIEMBRE	20 NOVIEMBRE	21 NOVIEMBRE	22 NOVIEMBRE
<b>Ensalada cuatro estaciones</b> [lechuga, zanahoria, col lombarda] <b>crudo 13</b> <b>Espirales con salsa de tomate y atún</b> [tomate, cebolla] <b>salteado 1,T3,T8,T11,4</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín tomate] <b>guisado</b> <b>Bacalao guisado a la roteña</b> [tomate, pimiento rojo y verde, cebolla] <b>4,T6</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + mandarina	<b>Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón</b> [tomate, zanahoria, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo] <b>4,6</b> <b>Tortilla francesa horno con guarnición de tomate natural</b> <b>crudo 3,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Crema de calabacín con queso</b> [calabacín, patata, cebolla] <b>cocción 2</b> <b>Magro de cerdo guisado en salsa de tomate</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana	<b>Potaje de alubias con patatas y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, ajo] <b>guisado</b> <b>Tortilla de patatas horno con guarnición de zanahoria</b> <b>crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja
485,39 kcal 16,9gr grasas, 13gr proteínas, 69,19gr hidratos de carbono	397,64 kcal 10,93gr grasas, 23,2gr proteínas, 49,58gr hidratos de carbono	501,32 kcal 19,9gr grasas, 14,06gr proteínas, 65,56gr hidratos de carbono	380,28 kcal 15,45gr grasas, 21,16gr proteínas, 38,34gr hidratos de carbono	487,51 kcal 18,51gr grasas, 17,46gr proteínas, 60,58gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + HUEVO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERD. CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC + HUEVO + FRUTA
25 NOVIEMBRE	26 NOVIEMBRE	27 NOVIEMBRE	28 NOVIEMBRE	29 NOVIEMBRE
<b>Ensalada campestre</b> [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <b>crudo 13</b> <b>Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras</b> [patata, zanahoria, pimiento verde, calabaza] <b>crudo 13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Macarrones con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>cocción 1,T3,T8,T11</b> <b>Merluza al horno en salsa verde</b> <b>4,1</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + mandarina	<b>Crema de calabaza con merluza</b> [calabaza, patata, cebolla] <b>cocción 4</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de remolacha y cebolla</b> <b>crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín tomate] <b>guisado</b> <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española</b> [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] <b>1,8,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b>	<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>crudo 13</b> <b>Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga y zanahoria</b> <b>crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja
366,18 kcal 10,07gr grasas, 12,52gr proteínas, 55,39gr hidratos de carbono	429,39 kcal 11,35gr grasas, 17,58gr proteínas, 62,17gr hidratos de carbono	430,37 kcal 15,22gr grasas, 14,86gr proteínas, 59,48gr hidratos de carbono	483,92 kcal 16,62gr grasas, 18,68gr proteínas, 63,67gr hidratos de carbono	534,77 kcal 20,77gr grasas, 13,65gr proteínas, 72,2gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERD. CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA
2 DICIEMBRE	3 DICIEMBRE	4 DICIEMBRE	5 DICIEMBRE	6 DICIEMBRE
<b>Ensalada cuatro estaciones</b> [lechuga, zanahoria, col lombarda] <b>crudo 13</b> <b>Macarrones con salsa de tomate y orégano</b> <b>salteado 1,T3,T8,T11</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Sopa de arroz con verduras</b> <b>cocción</b> [zanahoria, patata, puerro, cebolla] <b>crudo 13</b> <b>Abadejo al horno en salsa de puerros</b> <b>4</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + mandarina	<b>Crema hortelana de verduras</b> [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] <b>cocción</b> <b>Hamburguesa de pollo a la plancha en salsa de zanahorias con guarnición de tomate natural</b> <b>crudo 13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <b>cocción</b> <b>Tortilla de patatas horno con guarnición de lechuga y maíz</b> <b>crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja	<b>Estofado de patatas con verduras y merluza</b> <b>guisado</b> [patata, pimiento verde, zanahoria, tomate] <b>4</b> <b>Salmón al horno</b> <b>4,T5,T6</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana
453,9 kcal 16,23gr grasas, 10,89gr proteínas, 65,07gr hidratos de carbono	433,97 kcal 5,72gr grasas, 21,52gr proteínas, 72,4gr hidratos de carbono	444,42 kcal 18,39gr grasas, 16,09gr proteínas, 52,92gr hidratos de carbono	511,03 kcal 20,95gr grasas, 17,18gr proteínas, 61,2gr hidratos de carbono	439,16 kcal 21,1gr grasas, 18,86gr proteínas, 42,49gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA
9 DICIEMBRE	10 DICIEMBRE	11 DICIEMBRE	12 DICIEMBRE	13 DICIEMBRE
<b>Ensalada campestre</b> [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <b>crudo 13</b> <b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>crudo 13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Caracolas con salsa boloñesa de pollo</b> [tomate, cebolla, pollo] <b>1,T3,T8,T11</b> <b>Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga y zanahoria</b> <b>crudo 3</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + mandarina	<b>Crema de zanahorias</b> [zanahoria, patata, cebolla] <b>cocción</b> <b>Pavo salteado en salsa</b> [cebolla, zanahoria, champiñones, pimiento rojo y verde] <b>crudo 13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <b>cocción</b> <b>Tilapia al horno a la menier</b> [harina de trigo, aove, limón, perejil] <b>4,1</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b>	<b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde] <b>crudo 13</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de remolacha y cebolla</b> <b>crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja
427,62 kcal 7,01gr grasas, 8,73gr proteínas, 81,03gr hidratos de carbono	502,37 kcal 21,84gr grasas, 17,78gr proteínas, 57,05gr hidratos de carbono	421,01 kcal 18,98gr grasas, 16,13gr proteínas, 45,73gr hidratos de carbono	473,18 kcal 20,04gr grasas, 23,77gr proteínas, 48,95gr hidratos de carbono	448,27 kcal 16,01gr grasas, 19,04gr proteínas, 57,96gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA
<b>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</b>				



# Menú BASAL 3º período (Nov-Dic Curso 2024-2025) Primaria

18 NOVIEMBRE	19 NOVIEMBRE	20 NOVIEMBRE	21 NOVIEMBRE	22 NOVIEMBRE
<b>Ensalada cuatro estaciones</b> [lechuga, zanahoria, col lombarda] <b>crudo 13</b> <b>Espirales con salsa de tomate y atún</b> [tomate, cebolla] <b>salteado 1,T3,T8,T11,4</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín tomate] <b>guisado</b> <b>Bacalao guisado a la roteña</b> [tomate, pimiento rojo y verde, cebolla] <b>4,T6</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + mandarina	<b>Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón</b> [tomate, zanahoria, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo] <b>4,6</b> <b>Tortilla francesa horno con guarnición de tomate natural</b> <b>crudo 3,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Crema de calabacín con queso</b> [calabacín, patata, cebolla] <b>cocción 2</b> <b>Magro de cerdo guisado en salsa de tomate</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana	<b>Potaje de alubias con patatas y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, ajo] <b>guisado</b> <b>Tortilla de patatas horno con guarnición de zanahoria</b> <b>crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja
680,42 kcal 20gr grasas, 18,37gr proteínas, 104,81gr hidratos de carbono	535,23 kcal 14,06gr grasas, 32,31gr proteínas, 67,28gr hidratos de carbono	637,1 kcal 26,52gr grasas, 18,34gr proteínas, 80,13gr hidratos de carbono	509,13 kcal 20,17gr grasas, 30,09gr proteínas, 50,68gr hidratos de carbono	760,37 kcal 28,52gr grasas, 28,19gr proteínas, 94,55gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + HUEVO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERD. CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC + HUEVO + FRUTA
25 NOVIEMBRE	26 NOVIEMBRE	27 NOVIEMBRE	28 NOVIEMBRE	29 NOVIEMBRE
<b>Ensalada campestre</b> [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <b>crudo 13</b> <b>Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras</b> [patata, zanahoria, pimiento verde, calabaza] <b>crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Macarrones con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>cocción 1,T3,T8,T11</b> <b>Merluza al horno en salsa verde</b> <b>4,1</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + mandarina	<b>Crema de calabaza con merluza</b> [calabaza, patata, cebolla] <b>cocción 4</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de remolacha y cebolla</b> <b>crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín tomate] <b>guisado</b> <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española</b> [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] <b>1,8,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b>	<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>crudo 3</b> <b>Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga y zanahoria</b> <b>crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja
638,16 kcal 15,75gr grasas, 22,13gr proteínas, 99,92gr hidratos de carbono	591,82 kcal 19,23gr grasas, 23,17gr proteínas, 79,2gr hidratos de carbono	538,52 kcal 18,55gr grasas, 17,97gr proteínas, 76,18gr hidratos de carbono	635,02 kcal 22,3gr grasas, 25,45gr proteínas, 81,46gr hidratos de carbono	658,97 kcal 26,28gr grasas, 18,02gr proteínas, 86,3gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERD. CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA
2 DICIEMBRE	3 DICIEMBRE	4 DICIEMBRE	5 DICIEMBRE	6 DICIEMBRE
<b>Ensalada cuatro estaciones</b> [lechuga, zanahoria, col lombarda] <b>crudo 13</b> <b>Macarrones con salsa de tomate y orégano</b> <b>salteado 1,T3,T8,T11</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Sopa de arroz con verduras cocción</b> [zanahoria, patata, puerro, cebolla] <b>crudo 4</b> <b>Abadejo al horno en salsa de puerros</b> <b>4</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + mandarina	<b>Crema hortelana de verduras</b> [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] <b>cocción</b> <b>Hamburguesa de pollo a la plancha en salsa de zanahorias con guarnición de tomate natural</b> <b>crudo 13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <b>cocción</b> <b>Tortilla de patatas horno con guarnición de lechuga y maíz</b> <b>crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja	<b>Estofado de patatas con verduras y merluza</b> <b>guisado</b> [patata, pimiento verde, zanahoria, tomate] <b>4</b> <b>Salmón al horno</b> <b>4,T5,T6</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana
563 kcal 17,47gr grasas, 13,13gr proteínas, 86,9gr hidratos de carbono	562,48 kcal 7,9gr grasas, 29,37gr proteínas, 91,54gr hidratos de carbono	614,12 kcal 24,88gr grasas, 23,3gr proteínas, 73,25gr hidratos de carbono	792,76 kcal 29,62gr grasas, 26,46gr proteínas, 101,62gr hidratos de carbono	587,57 kcal 29,09gr grasas, 26,66gr proteínas, 53,64gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA
9 DICIEMBRE	10 DICIEMBRE	11 DICIEMBRE	12 DICIEMBRE	13 DICIEMBRE
<b>Ensalada campestre</b> [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <b>crudo 13</b> <b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Caracolas con salsa boloñesa de pollo</b> [tomate, cebolla, pollo] <b>1,T3,T8,T11</b> <b>Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga y zanahoria</b> <b>crudo 3</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + mandarina	<b>Crema de zanahorias</b> [zanahoria, patata, cebolla] <b>cocción</b> <b>Pavo salteado en salsa</b> [cebolla, zanahoria, champiñones, pimiento rojo y verde] <b>crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <b>cocción</b> <b>Tilapia al horno a la menier</b> [harina de trigo, aove, limón, perejil] <b>4,1</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b>	<b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde] <b>crudo 3</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de remolacha y cebolla</b> <b>crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja
528,12 kcal 7,48gr grasas, 10,28gr proteínas, 103,11gr hidratos de carbono	633,19 kcal 27,67gr grasas, 23,22gr proteínas, 70,95gr hidratos de carbono	708,71 kcal 24,26gr grasas, 29,6gr proteínas, 93,62gr hidratos de carbono	700,92 kcal 29,63gr grasas, 35,41gr proteínas, 72,36gr hidratos de carbono	555,12 kcal 25,61gr grasas, 24,06gr proteínas, 56,35gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA
<b>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</b>				



# Menú BASAL 3º período (Nov-Dic Curso 2024-2025) Secundaria

18 NOVIEMBRE	19 NOVIEMBRE	20 NOVIEMBRE	21 NOVIEMBRE	22 NOVIEMBRE
<b>Ensalada cuatro estaciones</b> [lechuga, zanahoria, col lombarda] <b>crudo 13</b> <b>Espirales con salsa de tomate y atún</b> [tomate, cebolla] <b>salteado 1,T3,T8,T11,4</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín tomate] <b>guisado</b> <b>Bacalao guisado a la roteña</b> [tomate, pimiento rojo y verde, cebolla] <b>4,T6</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + mandarina	<b>Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón</b> [tomate, zanahoria, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo] <b>4,6</b> <b>Tortilla francesa horno con guarnición de tomate natural</b> <b>crudo 3,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Crema de calabacín con queso</b> [calabacín, patata, cebolla] <b>cocción 2</b> <b>Magro de cerdo guisado en salsa de tomate</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana	<b>Potaje de alubias con patatas y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, ajo] <b>guisado</b> <b>Tortilla de patatas horno con guarnición de zanahoria</b> <b>crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja
901,95 kcal 28,15gr grasas, 23,63gr proteínas, 136,17gr hidratos de carbono	745,3 kcal 17,98gr grasas, 47,27gr proteínas, 93,9gr hidratos de carbono	934,35 kcal 36,04gr grasas, 27,31gr proteínas, 123,31gr hidratos de carbono	769,26 kcal 27,95gr grasas, 43,85gr proteínas, 83,67gr hidratos de carbono	1025,04 kcal 36,81gr grasas, 36,69gr proteínas, 132,11gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + HUEVO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERD. CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC + HUEVO + FRUTA
25 NOVIEMBRE	26 NOVIEMBRE	27 NOVIEMBRE	28 NOVIEMBRE	29 NOVIEMBRE
<b>Ensalada campestre</b> [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <b>crudo 13</b> <b>Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras</b> [patata, zanahoria, pimiento verde, calabaza] <b>crudo 13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Macarrones con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>cocción 1,T3,T8,T11</b> <b>Merluza al horno en salsa verde</b> <b>4,1</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + mandarina	<b>Crema de calabaza con merluza</b> [calabaza, patata, cebolla] <b>cocción 4</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de remolacha y cebolla</b> <b>crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín tomate] <b>guisado</b> <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española</b> [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] <b>1,8,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b>	<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>crudo 13</b> <b>Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga y zanahoria</b> <b>crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja
823,62 kcal 19,41gr grasas, 27,91gr proteínas, 131,75gr hidratos de carbono	955,86 kcal 29,37gr grasas, 36,95gr proteínas, 131,22gr hidratos de carbono	840,91 kcal 27,74gr grasas, 28,79gr proteínas, 120,63gr hidratos de carbono	826,39 kcal 27,62gr grasas, 33,89gr proteínas, 108,23gr hidratos de carbono	992,82 kcal 38,61gr grasas, 27,02gr proteínas, 132,31gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERD. CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA
2 DICIEMBRE	3 DICIEMBRE	4 DICIEMBRE	5 DICIEMBRE	6 DICIEMBRE
<b>Ensalada cuatro estaciones</b> [lechuga, zanahoria, col lombarda] <b>crudo 13</b> <b>Macarrones con salsa de tomate y orégano</b> <b>crudo 13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Sopa de arroz con verduras</b> <b>cocción</b> [zanahoria, patata, puerro, cebolla] <b>crudo 13</b> <b>Abadejo al horno en salsa de puerros</b> <b>4</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + mandarina	<b>Crema hortelana de verduras</b> [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] <b>cocción</b> <b>Hamburguesa de pollo a la plancha en salsa de zanahorias con guarnición de tomate natural</b> <b>crudo 13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <b>cocción</b> <b>Tortilla de patatas horno con guarnición de lechuga y maíz</b> <b>crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja	<b>Estofado de patatas con verduras y merluza</b> <b>guisado</b> [patata, pimiento verde, zanahoria, tomate] <b>4</b> <b>Salmón al horno</b> <b>4,T5,T6</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana
864,53 kcal 27,37gr grasas, 20,71gr proteínas, 131,72gr hidratos de carbono	867,64 kcal 12,21gr grasas, 45,31gr proteínas, 140,19gr hidratos de carbono	828,65 kcal 32,03gr grasas, 32,21gr proteínas, 101,42gr hidratos de carbono	1068,87 kcal 40,7gr grasas, 36,12gr proteínas, 134,78gr hidratos de carbono	807,01 kcal 34,83gr grasas, 34,48gr proteínas, 87gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA
9 DICIEMBRE	10 DICIEMBRE	11 DICIEMBRE	12 DICIEMBRE	13 DICIEMBRE
<b>Ensalada campestre</b> [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <b>crudo 13</b> <b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>crudo 13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Caracolas con salsa boloñesa de pollo</b> [tomate, cebolla, pollo] <b>1,T3,T8,T11</b> <b>Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga y zanahoria</b> <b>crudo 3</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + mandarina	<b>Crema de zanahorias</b> [zanahoria, patata, cebolla] <b>cocción</b> <b>Pavo salteado en salsa</b> [cebolla, zanahoria, champiñones, pimiento rojo y verde] <b>crudo 13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <b>cocción</b> <b>Tilapia al horno a la menier</b> [harina de trigo, aove, limón, perejil] <b>4,1</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b>	<b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde] <b>crudo 13</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de remolacha y cebolla</b> <b>crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja
802,74 kcal 11,79gr grasas, 16,93gr proteínas, 154,51gr hidratos de carbono	960,2 kcal 40,36gr grasas, 33,77gr proteínas, 111,61gr hidratos de carbono	953,13 kcal 31,51gr grasas, 38,58gr proteínas, 129,93gr hidratos de carbono	936,88 kcal 39,73gr grasas, 47,34gr proteínas, 96,39gr hidratos de carbono	822,83 kcal 34,91gr grasas, 35,46gr proteínas, 90,33gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA
<b>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</b>				

