

Menú BASAL 5º período (Enero-Feb Curso 2024-2025) Infantil Ciclo 2

27 ENERO	28 ENERO	29 ENERO	30 ENERO	31 ENERO
<p>Ensalada campestre con tomate y maíz [lechuga, escarola, achicoria, acelga, tomate, maíz] crudo 13</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa de verduras [tomate, zanahoria, cebolla] 8,13</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + plátano</p>	<p>Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] cocción 1,T3,T8,T11</p> <p>Tilapia guisada al limón con arroz salteado al ajillo 4</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + manzana</p>	<p>Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción</p> <p>Tortilla de patatas horno con tomate natural aliñado crudo 3,13</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + pera</p>	<p>Crema de zanahorias [zanahoria, patata, cebolla] cocción</p> <p>Bacalao guisado a la roteña [tomate, pimiento rojo, verde, cebolla] con lechuga y remolacha crudo 4,T6</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + manzana</p>	<p>Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] cocción</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + naranja</p>
369,03 kcal 20,91gr grasas, 11,61gr proteínas, 33,52gr hidratos de carbono	577,2 kcal 14,95gr grasas, 22,63gr proteínas, 85,86gr hidratos de carbono	516,33 kcal 20,65gr grasas, 16,75gr proteínas, 63,54gr hidratos de carbono	453,79 kcal 18,49gr grasas, 22gr proteínas, 49,24gr hidratos de carbono	465,62 kcal 9,86gr grasas, 14,07gr proteínas, 80,34gr hidratos de carbono
PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
3 FEBRERO	4 FEBRERO	5 FEBRERO	6 FEBRERO	7 FEBRERO
<p>Ensalada cuatro estaciones [lechuga, zanahoria, col lombarda] crudo 13</p> <p>Guiso de arroz con pavo y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, ajo]</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + plátano</p>	<p>Caracolas con salsa boloñesa de pollo [tomate, cebolla, pollo] guisado 1,T3,T8,T11</p> <p>Merluza salteada al ajillo con lechuga y maíz crudo 4</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + manzana</p>	<p>Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria]</p> <p>Magro de cerdo salteado en salsa [calabacín, calabaza, champiñón] con arroz salteado</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + pera</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]</p> <p>Abadejo al vapor al ajorrero [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] 4</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2</p>	<p>Crema de calabaza [calabaza, patata, cebolla] cocción</p> <p>Tortilla de patatas horno con guarnición de zanahoria crudo 3</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + pera</p>
510,22 kcal 18,61gr grasas, 12,21gr proteínas, 72,37gr hidratos de carbono	486,9 kcal 18,63gr grasas, 18,95gr proteínas, 59,05gr hidratos de carbono	461,02 kcal 17,14gr grasas, 21,18gr proteínas, 54,51gr hidratos de carbono	457,77 kcal 14,6gr grasas, 24,98gr proteínas, 55,49gr hidratos de carbono	482,55 kcal 18,55gr grasas, 13,29gr proteínas, 63,39gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO
10 FEBRERO	11 FEBRERO	12 FEBRERO	13 FEBRERO	14 FEBRERO
<p>Ensalada cuatro estaciones con atún [lechuga, zanahoria, col lombarda] crudo 4,13</p> <p>Estofado de patatas con verduras y chorizo 2,T1,T3,T13 [cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, tomate]</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + plátano</p>	<p>Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] cocción</p> <p>Tortilla de patatas horno 3</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + mandarina</p>	<p>Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla]</p> <p>Bocaditos de atún guisados en salsa de tomate [tomate, cebolla] con guarnición de lechuga crudo 4,T8</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + pera</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate y orégano [tomate, cebolla] cocción 1,T3,T8,T11</p> <p>Pavo al limón horno</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + manzana</p>	<p>Crema hortelana de verduras [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] cocción</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + naranja</p>
439,12 kcal 19,92gr grasas, 12,31gr proteínas, 51,81gr hidratos de carbono	542,45 kcal 13,25gr grasas, 14,35gr proteínas, 87,93gr hidratos de carbono	488,38 kcal 25,76gr grasas, 20,71gr proteínas, 43,49gr hidratos de carbono	446,62 kcal 13,42gr grasas, 18,42gr proteínas, 61,78gr hidratos de carbono	480,27 kcal 19,21gr grasas, 15,2gr proteínas, 62,33gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + CARNE + LÁCTEO
17 FEBRERO	18 FEBRERO	19 FEBRERO	20 FEBRERO	21 FEBRERO
<p>Ensalada campestre con tomate y maíz [lechuga, escarola, achicoria, acelga, tomate, maíz] crudo 13</p> <p>Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,3,2 [leche, tomate, pasta] horneado</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + plátano</p>	<p>Lentejas estofadas con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo]</p> <p>Merluza al horno en salsa verde con zanahoria crudo 4,1,13</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + mandarina</p>	<p>Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] cocción 1,T3,T8,T11</p> <p>Tortilla de patatas horno 3</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + pera</p>	<p>Crema de brócoli con queso [brócoli, patata, cebolla] cocción 2</p> <p>Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada con lechuga y remolacha crudo 13</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2</p>	<p>Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla]</p> <p>Salmón al horno con patatas horno</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + naranja</p>
419,23 kcal, 20,07gr grasas, 13,71gr proteínas, 45,45gr hidratos de carbono	401,48 kcal 13,26gr grasas, 19,76gr proteínas, 49,03gr hidratos de carbono	551,42 kcal 17,64gr grasas, 16,48gr proteínas, 78,88gr hidratos de carbono	494,42 kcal 24,02gr grasas, 22,19gr proteínas, 46,6gr hidratos de carbono	535,5 kcal 13,19gr grasas, 20,89gr proteínas, 81,58gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + 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 5º período (Enero-Feb Curso 2024-2025) Primaria

27 ENERO	28 ENERO	29 ENERO	30 ENERO	31 ENERO
Ensalada campestre con tomate y maíz [lechuga, escarola, achicoria, acelga, tomate, maíz] crudo 13 Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa de verduras [tomate, zanahoria, cebolla] 8,13 Agua + pan blanco 1,T8,T11 + plátano	Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] cocción 1,T3,T8,T11 Tilapia guisada al limón con arroz salteado al ajillo 4 Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + manzana	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Tortilla de patatas horno con tomate natural aliñado crudo 3,13 Agua + pan blanco 1,T8,T11 + pera	Crema de zanahorias [zanahoria, patata, cebolla] cocción Bacalao guisado a la roteña [tomate, pimiento rojo, verde, cebolla] con lechuga y remolacha crudo 4,T6 Agua + pan blanco 1,T8,T11 + manzana	Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Agua + pan blanco 1,T8,T11 + naranja
547,69 kcal 30,44gr grasas, 16,99gr proteínas, 51,23gr hidratos de carbono	825,98 kcal 22,22gr grasas, 32,72gr proteínas, 121,03gr hidratos de carbono	792,01 kcal 29,93gr grasas, 26,57gr proteínas, 100,57gr hidratos de carbono	572,34 kcal 22,16gr grasas, 29,59gr proteínas, 62,71gr hidratos de carbono	574,9 kcal 12,04gr grasas, 17,21gr proteínas, 99,68gr hidratos de carbono
PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
3 FEBRERO	4 FEBRERO	5 FEBRERO	6 FEBRERO	7 FEBRERO
Ensalada cuatro estaciones [lechuga, zanahoria, col lombarda] crudo 13 Guiso de arroz con pavo y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, ajo] crudo 4 Agua + pan blanco 1,T8,T11 + plátano	Caracolas con salsa boloñesa de pollo [tomate, cebolla, pollo] guisado 1,T3,T8,T11 Merluza salteada al ajillo con lechuga y maíz crudo 4 Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + manzana	Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Magro de cerdo salteado en salsa [calabacín, calabaza, champiñón] con arroz salteado Agua + pan blanco 1,T8,T11 + pera	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Abadejo al vapor al ajorrero [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] 4 Agua + pan blanco 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Crema de calabaza [calabaza, patata, cebolla] cocción Tortilla de patatas horno con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan blanco 1,T8,T11 + pera
630,58 kcal 20,32gr grasas, 14,71gr proteínas, 95,65gr hidratos de carbono	599,32 kcal 21,49gr grasas, 24,18gr proteínas, 75,15gr hidratos de carbono	762,52 kcal 28,66gr grasas, 35,61gr proteínas, 88,91gr hidratos de carbono	569,24 kcal 18,17gr grasas, 32,91gr proteínas, 67,28gr hidratos de carbono	622,29 kcal 23,94gr grasas, 16,8gr proteínas, 81,91gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO
10 FEBRERO	11 FEBRERO	12 FEBRERO	13 FEBRERO	14 FEBRERO
Ensalada cuatro estaciones con atún [lechuga, zanahoria, col lombarda] crudo 4,13 Estofado de patatas con verduras y chorizo 2,T1,T3,T13 [cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, tomate] Agua + pan blanco 1,T8,T11 + plátano	Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] cocción Tortilla de patatas horno 3 Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + mandarina	Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla] Bocaditos de atún guisados en salsa de tomate [tomate, cebolla] con guarnición de lechuga crudo 4,T8 Agua + pan blanco 1,T8,T11 + pera	Macarrones con salsa de tomate y orégano [tomate, cebolla] cocción 1,T3,T8,T11 Pavo al limón horno Agua + pan blanco 1,T8,T11 + manzana	Crema hortelana de verduras [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3 Agua + pan blanco 1,T8,T11 + naranja
570,09 kcal 22,73gr grasas, 15,2gr proteínas, 74,86gr hidratos de carbono	707,46 kcal 18,16gr grasas, 18,78gr proteínas, 112,77gr hidratos de carbono	763,19 kcal 36,63gr grasas, 32,88gr proteínas, 75,23gr hidratos de carbono	603,2 kcal 19,23gr grasas, 25,75gr proteínas, 80,19gr hidratos de carbono	607,11 kcal 22,88gr grasas, 19,24gr proteínas, 81,82gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + CARNE + LÁCTEO
17 FEBRERO	18 FEBRERO	19 FEBRERO	20 FEBRERO	21 FEBRERO
Ensalada campestre con tomate y maíz [lechuga, escarola, achicoria, acelga, tomate, maíz] crudo 13 Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,3,2 [leche, tomate, pasta] horneado Agua + pan blanco 1,T8,T11 + plátano	Lentejas estofadas con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo] Merluza al horno en salsa verde con zanahoria crudo 4,1,13 Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + mandarina	Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] cocción 1,T3,T8,T11 Tortilla de patatas horno 3 Agua + pan blanco 1,T8,T11 + pera	Crema de brócoli con queso [brócoli, patata, cebolla] cocción 2 Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada con lechuga y remolacha crudo 13 Agua + pan blanco 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] Salmón al horno con patatas horno Agua + pan blanco 1,T8,T11 + naranja
517,1 kcal, 22,43gr grasas, 15,97gr proteínas, 62,06gr hidratos de carbono	701,85 kcal 26,39gr grasas, 32,7gr proteínas, 81,03gr hidratos de carbono	789,33 kcal 24,91gr grasas, 23,14gr proteínas, 114,18gr hidratos de carbono	596,1 kcal 30,35gr grasas, 28,39gr proteínas, 51,6gr hidratos de carbono	691,98 kcal 18,35gr grasas, 28,23gr proteínas, 101,38gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + 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 5º período (Enero-Feb Curso 2024-2025) Secundaria

27 ENERO	28 ENERO	29 ENERO	30 ENERO	31 ENERO
<p>Ensalada campestre con tomate y maíz [lechuga, escarola, achicoria, acelga, tomate, maíz] crudo 13</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa de verduras [tomate, zanahoria, cebolla] 8,13</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + plátano</p>	<p>Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] cocción 1,T3,T8,T11</p> <p>Tilapia guisada al limón con arroz salteado al ajillo 4</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + manzana</p>	<p>Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción</p> <p>Tortilla de patatas horno con tomate natural aliñado crudo 3,13</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + pera</p>	<p>Crema de zanahorias [zanahoria, patata, cebolla] cocción</p> <p>Bacalao guisado a la roteña [tomate, pimiento rojo, verde, cebolla] con lechuga y remolacha crudo 4,T6</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + manzana</p>	<p>Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] cocción</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + naranja</p>
842,4 kcal 43,85gr grasas, 26,35gr proteínas, 85,04gr hidratos de carbono	1063,29 kcal 26,26gr grasas, 43,76gr proteínas, 158,25gr hidratos de carbono	1077,51 kcal 39,8gr grasas, 35,06gr proteínas, 139,77gr hidratos de carbono	865,47 kcal 30,89gr grasas, 45,83gr proteínas, 99,35gr hidratos de carbono	901,08 kcal 19,47gr grasas, 28,09gr proteínas, 153,82gr hidratos de carbono
PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
3 FEBRERO	4 FEBRERO	5 FEBRERO	6 FEBRERO	7 FEBRERO
<p>Ensalada cuatro estaciones [lechuga, zanahoria, col lombarda] crudo 13</p> <p>Guiso de arroz con pavo y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, ajo]</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + plátano</p>	<p>Caracolas con salsa boloñesa de pollo [tomate, cebolla, pollo] guisado 1,T3,T8,T11</p> <p>Merluza salteada al ajillo con lechuga y maíz crudo 4</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + manzana</p>	<p>Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria]</p> <p>Magro de cerdo salteado en salsa [calabacín, calabaza, champiñón] con arroz salteado</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + pera</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]</p> <p>Abadejo al vapor al ajorriero [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] 4</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2</p>	<p>Crema de calabaza [calabaza, patata, cebolla] cocción</p> <p>Tortilla de patatas horno con guarnición de zanahoria crudo 3</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + pera</p>
954,64 kcal 31,18gr grasas, 22,81gr proteínas, 143,39gr hidratos de carbono	936,61 kcal 33,74gr grasas, 36,92gr proteínas, 117,04gr hidratos de carbono	961,59 kcal 34,32gr grasas, 45,69gr proteínas, 115,27gr hidratos de carbono	756,73 kcal 22,97gr grasas, 46,72gr proteínas, 89,34gr hidratos de carbono	992,43 kcal 35,96gr grasas, 27,56gr proteínas, 134,92gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO
10 FEBRERO	11 FEBRERO	12 FEBRERO	13 FEBRERO	14 FEBRERO
<p>Ensalada cuatro estaciones con atún [lechuga, zanahoria, col lombarda] crudo 4,13</p> <p>Estofado de patatas con verduras y chorizo 2,T1,T3,T13 [cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, tomate]</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + plátano</p>	<p>Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] cocción</p> <p>Tortilla de patatas horno 3</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + mandarina</p>	<p>Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla]</p> <p>Bocaditos de atún guisados en salsa de tomate [tomate, cebolla] con guarnición de lechuga crudo 4,T8</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + pera</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate y orégano [tomate, cebolla] cocción 1,T3,T8,T11</p> <p>Pavo al limón horno</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + manzana</p>	<p>Crema hortelana de verduras [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] cocción</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + naranja</p>
891,54 kcal 35,23gr grasas, 24,61gr proteínas, 116,96gr hidratos de carbono	1065,68 kcal 26,55gr grasas, 28,87gr proteínas, 170,19gr hidratos de carbono	1048,27 kcal 50,77gr grasas, 44,77gr proteínas, 102,84gr hidratos de carbono	892,58 kcal 26,71gr grasas, 37,73gr proteínas, 122,83gr hidratos de carbono	865,26 kcal 31,7gr grasas, 28,59gr proteínas, 117,73gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + CARNE + LÁCTEO
17 FEBRERO	18 FEBRERO	19 FEBRERO	20 FEBRERO	21 FEBRERO
<p>Ensalada campestre con tomate y maíz [lechuga, escarola, achicoria, acelga, tomate, maíz] crudo 13</p> <p>Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,3,2 [leche, tomate, pasta] horneado</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + plátano</p>	<p>Lentejas estofadas con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo]</p> <p>Merluza al horno en salsa verde con zanahoria crudo 4,1,13</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + mandarina</p>	<p>Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] cocción 1,T3,T8,T11</p> <p>Tortilla de patatas horno 3</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + pera</p>	<p>Crema de brócoli con queso [brócoli, patata, cebolla] cocción 2</p> <p>Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada con lechuga y remolacha crudo 13</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2</p>	<p>Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla]</p> <p>Salmón al horno con patatas horno</p> <p>Agua + pan blanco 1,T8,T11 + naranja</p>
726,57 kcal, 28,28gr grasas, 22,07gr proteínas, 94,65gr hidratos de carbono	931,97 kcal 33,63gr grasas, 42,45gr proteínas, 110,61gr hidratos de carbono	1056,03 kcal 33,15gr grasas, 31,41gr proteínas, 152,53gr hidratos de carbono	857,27 kcal 40,98gr grasas, 40,08gr proteínas, 80,91gr hidratos de carbono	961,93 kcal 23,32gr grasas, 38,33gr proteínas, 146,61gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + 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

