

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

27 MAYO	28 MAYO	29 MAYO	30 MAYO	31 MAYO
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] 1,T3 Agua + pan 1,T8,T11 + nectarina	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla 8,13 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + manzana	Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, tomate, zanahoria] Merluza salteada al ajillo con guarnición de tomate natural crudo 4 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Crema de zanahorias cocción [zanahoria, cebolla] Tortilla de patatas horno 3 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Salmón al horno con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + pera
465,17 kcal 15,81gr grasas, 13,47gr proteínas, 66,65gr hidratos de carbono	510,6 kcal 15,76gr grasas, 15,3gr proteínas, 77,4gr hidratos de carbono	427,27 kcal 14,25gr grasas, 20,65gr proteínas, 53,44gr hidratos de carbono	561,87 kcal 22,83gr grasas, 15,24gr proteínas, 72,04gr hidratos de carbono	502,75 kcal 20,48gr grasas, 21,75gr proteínas, 57,08gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
3 JUNIO	4 JUNIO	5 JUNIO	6 JUNIO	7 JUNIO
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Macarrones con salsa de tomate y orégano [tomate, cebolla] cocción 1,T3 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento rojo y verde] Tortilla francesa horno 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + mandarina	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Tilapia al horno a la menier [AOVE, harina, limón, perejil] 4,1 Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Salmorejo crudo 1,13,T8 Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Arroz tres delicias salteado [zanahoria, cebolla, guisantes, huevo] 3 Pinchitos de pollo salteados con guarnición de tomate y maíz crudo Agua + pan 1,T8,T11 + manzana
478,78 kcal 15,94gr grasas, 12,57gr proteínas, 70,5gr hidratos de carbono	402,23 kcal 15,12gr grasas, 18,26gr proteínas, 48,83gr hidratos de carbono	489,66 kcal 18,13gr grasas, 21,19gr proteínas, 60,02gr hidratos de carbono	529,52 kcal 22,24gr grasas, 18,6gr proteínas, 65,26gr hidratos de carbono	541,24 kcal 16,3gr grasas, 19,94gr proteínas, 77,91gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO
10 JUNIO	11 JUNIO	12 JUNIO	13 JUNIO	14 JUNIO
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Espirales con salsa de tomate y atún [tomate, cebolla] cocción 1,4,T3 Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, tomate, zanahoria] Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + manzana	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, champiñones] con guarnición de zanahoria crudo 1,8,13 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno 3 Agua + pan 1,T8,T11 + nectarina	Crema de calabaza cocción [calabaza, cebolla] Bacalao guisado en salsa de tomate [tomate, cebolla] con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano
511,55 kcal 16,75gr grasas, 15,54gr proteínas, 73,67gr hidratos de carbono	477,96 kcal 14,2gr grasas, 19,46gr proteínas, 70,17gr hidratos de carbono	499,28 kcal 15,13gr grasas, 18,18gr proteínas, 71,59gr hidratos de carbono	501,11 kcal 16,02gr grasas, 14,39gr proteínas, 73,74gr hidratos de carbono	451 kcal 14,2gr grasas, 24,07gr proteínas, 55,97gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO
17 JUNIO	18 JUNIO	19 JUNIO	20 JUNIO	21 JUNIO
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] cocción 1,T3 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga y remolacha crudo 4 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + pera	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla] Abadejo al vapor al ajorrero [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] 4 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Crema de zanahorias cocción [zanahoria, cebolla] Tortilla de patatas horno 3 Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Lomo de cerdo al horno encebollado con guarnición de tomate y maíz crudo Agua + pan 1,T8,T11 + naranja
467,7 kcal 15,88gr grasas, 13,54gr proteínas, 66,9gr hidratos de carbono	387,07 kcal 12,71gr grasas, 18,7gr proteínas, 50,52gr hidratos de carbono	504,81 kcal 10,83gr grasas, 22,93gr proteínas, 78,27gr hidratos de carbono	565,87 kcal 22,83gr grasas, 14,92gr proteínas, 73,32gr hidratos de carbono	500,6 kcal 20,6gr grasas, 20,75gr proteínas, 57,55gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO
ALÉRGICOS: 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