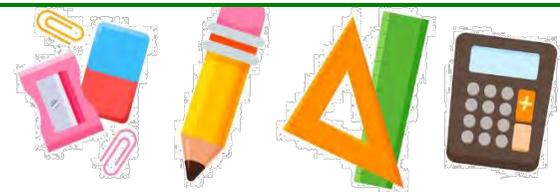




# Menú BASAL 1º período (Sept. Curso 2023-2024)

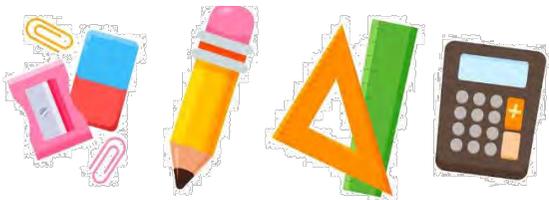
9 SEPTIEMBRE	10 SEPTIEMBRE	11 SEPTIEMBRE	12 SEPTIEMBRE	13 SEPTIEMBRE
	<b>Puchero de garbanzos con verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <i>cocción</i> <b>Tortilla de patatas <i>horno</i> con lechuga y maíz <i>crudo</i> 3</b> Agua + pan integral 1,8,11,12 + pera	<b>Lentejas estofadas con pollo <i>guisado</i></b> [patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo] <b>Merluza a la menier</b> [harina de trigo, aove, limón, perejil] <i>horno</i> con arroz <i>salteado</i> 4,1 Agua + pan 1,8,11 + ciruela	<b>Ensalada de pasta</b> [zanahoria, lechuga, maíz, atún] <i>cocción</i> 1,13,18,111,4 <b>Tortilla francesa <i>horno</i> con zanahorias <i>crudo</i> 3</b> Agua + pan 1,8,11 + manzana	<b>Arroz <i>salteado</i> con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>Lomo de cerdo al ajillo <i>plancha</i></b> 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
<b>Ensalada cuatro estaciones</b> [lechuga, zanahoria, col lombarda] <i>crudo</i> 13 <b>Bacalao en salsa con patatas</b> [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde y ajo] <i>horno</i> 4,16 Agua + pan 1,8,11 + plátano	<b>Potaje de garbanzos con verduras</b> [pimiento rojo, acelga, cebolla] <i>guisado</i> <b>Pavo a la jardinera</b> [zanahoria, guisante, cebolla, pimiento rojo y verde] <i>guisado</i> Agua + pan integral 1,8,11,12 + pera	<b>Estofado de patatas con merluza y pota</b> [berenjena, zanahoria, tomate] 4,6 <i>guisado</i> <b>Carne con tomate</b> [tomate, cebolla] <i>guisado</i> Agua + pan 1,8,11 + ciruela	<b>Ensalada de pasta con pollo</b> [zanahoria, lechuga, maíz, atún] <i>cocción</i> 1,13,18,111 <b>Tortilla de patatas <i>horno</i> con lechuga <i>crudo</i> 3</b> Agua + pan 1,8,11 + manzana	<b>Guiso de arroz con magro de cerdo</b> [berenjena, cebolla, tomate] <b>Merluza a la menier</b> [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
<b>Ensalada cuatro estaciones</b> [lechuga, zanahoria, col lombarda] <i>crudo</i> 13 <b>Caracolas con salsa boloñesa</b> [tomate, cebolla, cerdo] <i>cocción</i> 1,13,18,111 Agua + pan 1,8,11 + plátano	<b>Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras</b> [pimiento rojo, acelga, cebolla] <i>guisado</i> <b>Merluza <i>salteada</i> al ajillo con patatas <i>horno</i> 4</b> Agua + pan integral 1,8,11,12 + pera	<b>Crema hortelana de verduras</b> [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] <i>cocción</i> <b>Tortilla de patatas <i>horno</i> con tomate natural <i>crudo</i> 3,13</b> Agua + pan 1,8,11 + manzana	<b>Arroz <i>salteado</i> con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>Abadejo al <i>vapor</i> al ajorrriero</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] 4 Agua + pan 1,8,11 + yogur natural azucarado 2	<b>Estofado de patatas con potón y verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] 6 <i>guisado</i> <b>Magro de cerdo <i>salteado</i> en salsa con lechuga <i>crudo</i></b> [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				
<b>Ensalada campestre</b> [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <i>crudo</i> 13 <b>Lentejas estofadas con verduras y pollo <i>guisado</i></b> [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 (Oct. Curso 2023-2024)

	1 OCTUBRE	2 OCTUBRE	3 OCTUBRE	4 OCTUBRE
	<b>Salmorejo <i>crudo</i> 1,13,T8</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín <i>plancha</i> con lechuga y remolacha <i>crudo</i> 3</b> Agua + pan integral 1,8,11,12 + pera	<b>Coditos <i>salteados</i> con salsa de verduras</b> [tomate, calabacín, cebolla, pimienta roja] <b>1,T3,T8,T11</b> <b>Pinchitos de pollo a la <i>plancha</i> con patatas <i>horno</i></b> Agua + pan 1,8,11 + ciruela	<b>Crema de calabacín</b> [calabacín, cebolla] <i>cocción</i> <b>Tortilla de patatas <i>horno</i> con zanahorias <i>crudo</i> 3</b> Agua + pan 1,8,11 + manzana	<b>Arroz tres delicias <i>salteado</i></b> [guisante, cebolla, zanahoria, huevo] <b>3</b> <b>Bocaditos de atún <i>guisados</i> en salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>4,T8</b> 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
<b>Ensalada cuatro estaciones</b> [lechuga, zanahoria, col lombarda] <i>crudo</i> <b>13</b> <b>Guiso de arroz con pavo y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimienta roja y verde, tomate, ajo] Agua + pan 1,8,11 + plátano	<b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <i>cocción</i> <b>Salchichas de pollo <i>guisadas</i> en salsa de verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimienta verde] <b>13</b> Agua + pan integral 1,8,11,12 + pera	<b>Crema de calabaza</b> [calabaza, cebolla] <i>cocción</i> <b>Tortilla de patatas y calabacín <i>plancha</i> con lechuga <i>crudo</i> 3,13</b> Agua + pan 1,8,11 + manzana	<b>Macarrones con salsa de tomate y orégano <i>salteado</i> 1,T3,T8,T11</b> <b>Abadejo al vapor al ajoarriero</b> [cebolla, zanahoria, pimienta roja, tomate] <b>4</b> Agua + pan 1,8,11 + yogur natural azucarado <b>2</b>	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] <i>guisado</i> <b>Tortilla francesa <i>horno</i> con tomate natural <i>crudo</i> 3,13</b> 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
<b>Ensalada campestre</b> [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <i>crudo</i> <b>13</b> <b>Potaje de alubias con patatas y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimienta roja y verde, tomate, ajo] <i>guisado</i> Agua + pan 1,8,11 + manzana	<b>Crema de zanahorias</b> [zanahorias, cebolla] <i>cocción</i> <b>Bacalao <i>guisado</i> en salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>4,T6</b> Agua + pan integral 1,8,11,12 + pera	<b>Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón</b> [tomate, cebolla, zanahoria, pimienta roja y verde, ajo] <b>4,6</b> <b>Tortilla francesa <i>horno</i> con zanahoria <i>crudo</i> 3</b> Agua + pan 1,8,11 + ciruela	<b>Espirales con salsa de tomate y atún</b> [tomate, cebolla] <i>salteado</i> <b>1,T3,T8,T11,4</b> <b>Albóndigas de pollo <i>guisadas</i> en salsa española</b> [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] <b>1,8,13</b> Agua + pan 1,8,11 + manzana	<b>Crema de calabacín</b> [calabacín, cebolla] <i>cocción</i> <b>Tilapia al <i>horno</i> a la menier</b> [harina de trigo, aove, limón, perejil] <i>horno</i> con lechuga y cebolla <i>crudo</i> <b>4,1</b> 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
<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>				



**hnosGONZÁLEZ**  
Colectividades