

Menú BASAL 2º período (Oct-Nov Curso 2024-2025)

21 OCTUBRE	22 OCTUBRE	23 OCTUBRE	24 OCTUBRE	25 OCTUBRE
Ensalada cuatro estaciones [lechuga, zanahoria, col lombarda] crudo 13 Lomo de cerdo a la riojana guisado con arroz salteado [cebolla, tomate, pimiento rojo] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 516,81 kcal 23,88gr grasas, 15,46gr proteínas, 58,5gr hidratos de carbono	Espirales con salsa de tomate y atún [tomate, cebolla] salteado 1,T3,T8,T11,4 Abadejo al horno en salsa de verduras [calabaza, zanahoria, pimiento rojo] 4 Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + pera 562,05 kcal 16,15gr grasas, 27gr proteínas, 74,74gr hidratos de carbono	Crema hortelana de verduras [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] cocción Tortilla de patatas horno 3 Agua + pan 1,T8,T11 + ciruela 565,7 kcal 19,06gr grasas, 16,62gr proteínas, 79,21gr hidratos de carbono	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga crudo 4,13 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana 546,5 kcal 19,21gr grasas, 16,92gr proteínas, 75,16gr hidratos de carbono	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Tortilla francesa horno con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + nectarina 421,86 kcal 16,27gr grasas, 17,57gr proteínas, 50,5gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: ARROZ + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP.: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
28 OCTUBRE	29 OCTUBRE	30 OCTUBRE	31 OCTUBRE	1 NOVIEMBRE
Ensalada campestre [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] crudo 13 Macarrones con salsa de tomate y orégano salteado 1,T3,T8,T11 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 454,92 kcal 10,72gr grasas, 12,66gr proteínas, 75,66gr hidratos de carbono	Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo] 4,6 Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3 Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + mandarina 604,04 kcal 18,62gr grasas, 17,15gr proteínas, 90,86gr hidratos de carbono	Crema de zanahorias [zanahorias, cebolla] cocción Pinchitos de pollo a la plancha con patatas al horno Agua + pan 1,T8,T11 + pera 454,37 kcal 14,51gr grasas, 17,36gr proteínas, 62,4gr hidratos de carbono	Lentejas estofadas con patatas y verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde] Tortilla francesa horno 3 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2 469,47 kcal 19,42gr grasas, 21,56gr proteínas, 51,21gr hidratos de carbono	Sopa de fideos con verduras cocción [zanahoria, patata, puerro, cebolla] 1,T3,T8,T11 Salmón al horno con guarnición de lechuga y cebolla crudo 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + nectarina 517,36 kcal 15,72gr grasas, 24,46gr proteínas, 68,14gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA
4 NOVIEMBRE	5 NOVIEMBRE	6 NOVIEMBRE	7 NOVIEMBRE	8 NOVIEMBRE
Ensalada cuatro estaciones [lechuga, zanahoria, col lombarda] crudo 13 Bacalao al horno a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo] con arroz salteado 4,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 505,86 kcal 19,35gr grasas, 22,71gr proteínas, 58,5gr hidratos de carbono	Caracolas con salsa boloñesa [tomate, cebolla, cerdo] cocción 1,T3,T8,T11 Churrusquito de pollo al limón Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + pera 500,87 kcal 11,78gr grasas, 22,73gr proteínas, 73,07gr hidratos de carbono	Crema de calabaza [calabaza, cebolla] cocción Tortilla de patatas horno con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + ciruela 537,75 kcal 19,03gr grasas, 15,22gr proteínas, 73,91gr hidratos de carbono	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Merluza al horno en salsa verde 4,1 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana 399,7 kcal 10,66gr grasas, 18,61gr proteínas, 56,12gr hidratos de carbono	Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + nectarina 582,61 kcal 21,24gr grasas, 15,89gr proteínas, 80,6gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC.+ CARNE + LÁCTEO
11 NOVIEMBRE	12 NOVIEMBRE	13 NOVIEMBRE	14 NOVIEMBRE	15 NOVIEMBRE
Ensalada campestre [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] crudo 13 Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] cocción 1,T3,T8,T11 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 446,56 kcal 10,51gr grasas, 12,44gr proteínas, 74,28gr hidratos de carbono	Lentejas estofadas con patatas y verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde] Abadejo al vapor al ajoarriero [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] 4 Agua + pan integral 1,T8,T11,T12 + pera 415,66 kcal 10,84gr grasas, 26,22gr proteínas, 51,2gr hidratos de carbono	Crema de zanahorias [zanahoria, cebolla] cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga y cebolla 3 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina 544,28 kcal 23,93gr grasas, 15,26gr proteínas, 67,74gr hidratos de carbono	Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, ajo] guisado Pavo al limón horno Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2 489,27 kcal 16,02gr grasas, 24,73gr proteínas, 60,43gr hidratos de carbono	Guiso de arroz con verduras y pollo [pimiento verde, calabacín, tomate] Tortilla francesa horno con guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + nectarina 539,13 kcal 18,98gr grasas, 17,53gr proteínas, 73,08gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC.+ PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERD. COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA +PESCADO + FRUTA
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				

