

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

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 1,7,8,T11 + plátano</p>	<p>Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] cocción 1,T3,7,8,T11</p> <p>Tilapia guisada al limón con arroz salteado al ajillo 4</p> <p>Agua + pan integral 1,7,8,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 1,7,8,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 4,7,6</p> <p>Agua + pan blanco 1,7,8,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 1,7,8,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 1,7,8,T11 + plátano</p>	<p>Caracolas con salsa boloñesa de pollo [tomate, cebolla, pollo] guisado 1,T3,7,8,T11</p> <p>Merluza salteada al ajillo con lechuga y maíz crudo 4</p> <p>Agua + pan integral 1,7,8,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 1,7,8,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 1,7,8,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 1,7,8,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 1,7,8,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 1,7,8,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 4,7,8</p> <p>Agua + pan blanco 1,7,8,T11 + pera</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate y orégano [tomate, cebolla] cocción 1,T3,7,8,T11</p> <p>Pavo al limón horno</p> <p>Agua + pan blanco 1,7,8,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 1,7,8,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 1,7,8,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 1,7,8,T11,T12 + mandarina</p>	<p>Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] cocción 1,T3,7,8,T11</p> <p>Tortilla de patatas horno 3</p> <p>Agua + pan blanco 1,7,8,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 1,7,8,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 1,7,8,T11 + naranja</p>
420,66 kcal 20,07gr grasas, 13,71gr proteínas, 45,52gr 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

