

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

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] 4 Agua + pan 1,78,111 + plátano 733,71 kcal 33,74g grasas, 22,48g proteínas, 84,19g hidratos de carbono	Espirales con salsa de tomate y atún [tomate, cebolla] sofreado 1,73,78,111,4 Abadejo al horno en salsa de verduras [calabaza, zanahoria, pimiento rojo] 4 Agua + pan integral 1,78,111,112 + pera	Crema hortelana de verduras [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] coCCIÓN Tortilla de patatas horno 3 Agua + pan 1,78,111 + ciruela	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 1,78,111 + manzana	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] coCCIÓN Tortilla francesa horno con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,78,111 + nectarina
564,02 kcal 11,96g grasas, 14,9g proteínas, 97,48g hidratos de carbono PROPUESTA CENA: ARROZ + PESCADO + LÁCTEO	793,98 kcal 23,26g grasas, 38,02g proteínas, 105,25g hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	751,02 kcal 24,99g grasas, 21,82g proteínas, 105,98g hidratos de carbono PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	684,18 kcal 24,64g grasas, 21,3g proteínas, 92,83g hidratos de carbono PROP.: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	669,53 kcal 30,09g grasas, 28,18g proteínas, 79,11g hidratos de carbono 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 sofreado 1,73,78,111 Agua + pan 1,78,111 + plátano 564,02 kcal 11,96g grasas, 14,9g proteínas, 97,48g hidratos de carbono	Guiso de arroz a la marinera con merluza y patón [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 1,78,111,112 + mandarina	Crema de zanahorias [zanahorias, cebolla] coCCIÓN Pinchitos de pollo a la plancha con patatas al horno Agua + pan 1,78,111 + pera	Lentejas estofadas con patatas y verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde] Tortilla francesa horno 3 Agua + pan 1,78,111 + yogur natural azucarado 2	Sopa de fideos con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] 1,73,78,111 Salmón al horno con guarnición de lechuga y cebolla crudo 4,13,76 Agua + pan 1,78,111 + nectarina
695,73 kcal 25,35g grasas, 31,16g proteínas, 83,42g hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	716,19 kcal 22,06g grasas, 20,31g proteínas, 108,09g hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	583,6 kcal 18,15g grasas, 24,26g proteínas, 79,21g hidratos de carbono PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	697,3 kcal 30,33g grasas, 33,12g proteínas, 71,63g hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	671,39 kcal 22,37g grasas, 32,44g proteínas, 83,47g hidratos de carbono 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 4,76 Agua + pan 1,78,111 + plátano 695,73 kcal 25,35g grasas, 31,16g proteínas, 83,42g hidratos de carbono	Caracolas con salsa boloñesa [tomate, cebolla, cerdo] coCCIÓN 1,73,78,111 Churrasco de pollo al limón Agua + pan integral 1,78,111,112 + pera	Crema de calabaza [calabaza, cebolla] coCCIÓN Tortilla de patatas horno con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,78,111 + ciruela	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] coCCIÓN Merluza al horno en salsa verde 4,1 Agua + pan 1,78,111 + manzana	Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga 3,13 Agua + pan 1,78,111 + nectarina
695,73 kcal 25,35g grasas, 31,16g proteínas, 83,42g hidratos de carbono PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO	596,99 kcal 13,58g grasas, 26,28g proteínas, 89,14g hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + FRUTA	683,79 kcal 24,56g grasas, 18,99g proteínas, 93,41g hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	667,54 kcal 21,42g grasas, 28,97g proteínas, 88g hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	710,31 kcal 26,83g grasas, 20,67g proteínas, 94,98g hidratos de carbono 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 1,73,78,111 Agua + pan 1,78,111 + plátano 553,38 kcal 11,71g grasas, 14,63g proteínas, 95,83g 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 1,78,111,112 + pera	Crema de zanahorias [zanahoria, cebolla] coCCIÓN Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga y cebolla 3 Agua + pan 1,78,111 + mandarina	Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, ajo] guisado Pavo al limón horno Agua + pan 1,78,111 + yogur natural azucarado 2	Guiso de arroz con verduras y pollo [pimiento verde, calabacín, tomate] Tortilla francesa horno con guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,78,111 + nectarina
553,38 kcal 11,71g grasas, 14,63g proteínas, 95,83g hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	661,88 kcal 18,46g grasas, 41,09g proteínas, 80,19g hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	665,31 kcal 29,61g grasas, 18,34g proteínas, 82,33g hidratos de carbono PROP. CENA: VERD. CRUDA + PESCADO + FRUTA	746,29 kcal 25,56g grasas, 38,73g proteínas, 88,59g hidratos de carbono PROP. CENA: VERD. COCINADA + HUEVO + FRUTA	757,38 kcal 20,77g grasas, 34,87g proteínas, 100,31g hidratos de carbono PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA
ALÉRGICOS: 1-Gluten 2-Lácteos 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio 13-Sulfitos 14-Altramuces T: TRAZAS *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra				

