

# Menú BASAL 6º período (Feb-Mar Curso 2024-2025) Infantil Ciclo 2

24 FEBRERO	25 FEBRERO	26 FEBRERO	27 FEBRERO	28 FEBRERO
<b>Ensalada cuatro estaciones</b> [lechuga, zanahoria, col lombarda] <b>crudo 13</b> <b>Lomo de cerdo a la riojana guisado con arroz salteado</b> [cebolla, tomate, pimienta roja] Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Macarrones con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>salteado 1,T3,T8,T11</b> <b>Bacalao al horno en salsa de verduras</b> [calabaza, zanahoria, pimienta roja] <b>4, T6</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + pera	<b>Crema hortelana de verduras</b> [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] <b>cocción</b> <b>Tortilla de patatas horno 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + mandarina	<b>Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo</b> [berenjena, cebolla, tomate] <b>Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga crudo 4,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana	<b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <b>cocción</b> <b>Tortilla francesa horno con guarnición de zanahoria crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja
460,29 kcal 23,5gr grasas, 14,14gr proteínas, 47,72gr hidratos de carbono	489,13 kcal 17,95gr grasas, 21,25gr proteínas, 58,89gr hidratos de carbono	506,5 kcal 18,58gr grasas, 15gr proteínas, 67,41gr hidratos de carbono	498,5 kcal 18,89gr grasas, 15,26gr proteínas, 65,76gr hidratos de carbono	369,86 kcal 15,87gr grasas, 15,43gr proteínas, 40,78gr 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
3 MARZO	4 MARZO	5 MARZO	6 MARZO	7 MARZO
<b>Sopa de fideos con verduras cocción</b> [zanahoria, patata, puerro, cebolla] <b>1,T3,T8,T11</b> <b>Salmón al horno con guarnición de lechuga y cebolla crudo 4,T5,T6</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja	<b>Ensalada campesre</b> [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <b>crudo 13</b> <b>Espirales con salsa de tomate y atún salteado</b> [tomate, cebolla] <b>1,T3,T8,T11,4</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + plátano	<b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimienta roja y verde] <b>Tortilla francesa horno 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b>	<b>Crema de zanahorias</b> [zanahorias, cebolla] <b>cocción</b> <b>Pinchitos de pollo a la plancha con patatas al horno</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + 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 de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + mandarina
465,36 kcal 15,32gr grasas, 22,32gr proteínas, 58,42gr hidratos de carbono	442,01 kcal 11,03gr grasas, 13,05gr proteínas, 70,77gr hidratos de carbono	425,08 kcal 18,96gr grasas, 20,05gr proteínas, 42,31gr hidratos de carbono	432,02 kcal 16,82gr grasas, 16,31gr proteínas, 53gr hidratos de carbono	548,84 kcal 18,38gr grasas, 15,61gr proteínas, 80,66gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA
10 MARZO	11 MARZO	12 MARZO	13 MARZO	14 MARZO
<b>Ensalada cuatro estaciones</b> [lechuga, zanahoria, col lombarda] <b>crudo 13</b> <b>Bacalao al horno a la riojana</b> [cebolla, tomate, pimienta roja] <b>con arroz salteado 4,T6</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Caracolas con salsa boloñesa</b> [tomate, cebolla, cerdo] <b>cocción 1,T3,T8,T11</b> <b>Churrusquito de pollo al limón</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + pera	<b>Crema de calabaza</b> [calabaza, cebolla] <b>cocción</b> <b>Tortilla de patatas horno con guarnición de zanahoria crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + mandarina	<b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <b>cocción</b> <b>Merluza al horno en salsa verde con patatas al horno 4,1</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana	<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga 3,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja
449,34 kcal 18,97gr grasas, 21,38gr proteínas, 47,72gr hidratos de carbono	449,27 kcal 11,5gr grasas, 21,13gr proteínas, 63,27gr hidratos de carbono	478,55 kcal 18,55gr grasas, 13,61gr proteínas, 62,11gr hidratos de carbono	415,33 kcal 11,49gr grasas, 18,6gr proteínas, 58,12gr hidratos de carbono	530,61 kcal 20,84gr grasas, 13,75gr proteínas, 70,88gr 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
17 MARZO	18 MARZO	19 MARZO	20 MARZO	21 MARZO
<b>Ensalada campesre</b> [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <b>crudo 13</b> <b>Espirales con salsa de tomate y atún salteado</b> [tomate, cebolla] <b>1,T3,T8,T11,4</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimienta roja y verde] <b>Abadejo al vapor al ajorriero con arroz salteado</b> [cebolla, zanahoria, pimienta roja, tomate] <b>4</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + pera	<b>Crema de zanahorias</b> [zanahoria, cebolla] <b>cocción</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga y cebolla 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + mandarina	<b>Potaje de alubias con patatas y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimienta roja y verde, tomate, ajo] <b>guisado</b> <b>Pavo al limón horno</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b>	<b>Guiso de arroz con verduras y pollo</b> [pimiento verde, calabacín, tomate] <b>Tortilla francesa horno con guarnición de tomate natural crudo 3,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja
438,41 kcal 11,07gr grasas, 13,11gr proteínas, 70,37gr hidratos de carbono	478,28 kcal 14,74gr grasas, 26,08gr proteínas, 58,86gr hidratos de carbono	496,28 kcal 23,61gr grasas, 13,6gr proteínas, 58,34gr hidratos de carbono	400,67 kcal 15,41gr grasas, 21,88gr proteínas, 42,4gr hidratos de carbono	487,13 kcal 18,58gr grasas, 15,39gr proteínas, 63,36gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COC.+ PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERD. COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA +PESCADO + FRUTA
<b>ALÉRGENOS: 1-Gluten    2-Lácteos    3-Huevo    4-Pescado    5-Crustáceos    6-Moluscos    7-Cacahuete    8-Soja    9-Frutos de cáscara    10-Apio</b> <b>11-Mostaza    12-Sésamo</b> <b>13-Sulfitos    14-Altramuces T: TRAZAS *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra</b>				



# Menú BASAL 6º período (Feb-Mar Curso 2024-2025) Primaria

24 FEBRERO	25 FEBRERO	26 FEBRERO	27 FEBRERO	28 FEBRERO
<b>Ensalada cuatro estaciones</b> [lechuga, zanahoria, col lombarda] <b>crudo 13</b> <b>Lomo de cerdo a la riojana guisado con arroz salteado</b> [cebolla, tomate, pimiento rojo] Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano 655,34 kcal 30,74gr grasas, 20,96gr proteínas, 73,03gr hidratos de carbono	<b>Macarrones con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>salteado 1,T3,T8,T11</b> <b>Bacalao al horno en salsa de verduras</b> [calabaza, zanahoria, pimiento rojo] <b>4, T6</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + pera 653,71 kcal 25,31gr grasas, 29,17gr proteínas, 75,29gr hidratos de carbono	<b>Crema hortelana de verduras</b> [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] <b>cocción</b> <b>Tortilla de patatas horno 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + mandarina 682,02 kcal 24,37gr grasas, 20,24gr proteínas, 92,08gr hidratos de carbono	<b>Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo</b> [berenjena, cebolla, tomate] <b>Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga crudo 4,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana 636,18 kcal 24,32gr grasas, 19,54gr proteínas, 83,42gr hidratos de carbono	<b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <b>cocción</b> <b>Tortilla francesa horno con guarnición de zanahoria crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja 614,03 kcal 25,58gr grasas, 25,8gr proteínas, 69,19gr 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
3 MARZO	4 MARZO	5 MARZO	6 MARZO	7 MARZO
<b>Sopa de fideos con verduras cocción</b> [zanahoria, patata, puerro, cebolla] <b>1,T3,T8,T11</b> <b>Salmón al horno con guarnición de lechuga y cebolla crudo 4,T5,T6</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja 615,89 kcal 21,9gr grasas, 29,88gr proteínas, 73,47gr hidratos de carbono	<b>Ensalada campesre</b> [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <b>crudo 13</b> <b>Espirales con salsa de tomate y atún salteado</b> [tomate, cebolla] <b>1,T3,T8,T11,4</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + plátano 637,05 kcal 14,13gr grasas, 18,42gr proteínas, 106,39gr hidratos de carbono	<b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde] <b>Tortilla francesa horno 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b> 652,9 kcal 29,87gr grasas, 31,61gr proteínas, 62,73gr hidratos de carbono	<b>Crema de zanahorias</b> [zanahorias, cebolla] <b>cocción</b> <b>Pinchitos de pollo a la plancha con patatas al horno</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera 576,64 kcal 22,04gr grasas, 23,57gr proteínas, 69,81gr hidratos de carbono	<b>Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón</b> [tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo] <b>4,6</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + mandarina 660,99 kcal 21,82gr grasas, 18,77gr proteínas, 97,89gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA
10 MARZO	11 MARZO	12 MARZO	13 MARZO	14 MARZO
<b>Ensalada cuatro estaciones</b> [lechuga, zanahoria, col lombarda] <b>crudo 13</b> <b>Bacalao al horno a la riojana</b> [cebolla, tomate, pimiento rojo] <b>con arroz salteado 4,T6</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano 617,36 kcal 22,85gr grasas, 29,64gr proteínas, 72,26gr hidratos de carbono	<b>Caracolas con salsa boloñesa</b> [tomate, cebolla, cerdo] <b>cocción 1,T3,T8,T11</b> <b>Churrusquito de pollo al limón</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + pera 545,39 kcal 13,3gr grasas, 24,68gr proteínas, 79,34gr hidratos de carbono	<b>Crema de calabaza</b> [calabaza, cebolla] <b>cocción</b> <b>Tortilla de patatas horno con guarnición de zanahoria crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + mandarina 614,79 kcal 23,94gr grasas, 17,4gr proteínas, 79,51gr hidratos de carbono	<b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <b>cocción</b> <b>Merluza al horno en salsa verde con patatas al horno 4,1</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana 714,98 kcal 22,83gr grasas, 29,78gr proteínas, 95,7gr hidratos de carbono	<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga 3,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja 654,81 kcal 26,36gr grasas, 18,11gr proteínas, 84,98gr 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
17 MARZO	18 MARZO	19 MARZO	20 MARZO	21 MARZO
<b>Ensalada campesre</b> [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <b>crudo 13</b> <b>Espirales con salsa de tomate y atún salteado</b> [tomate, cebolla] <b>1,T3,T8,T11,4</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano 633,44 kcal 14,17gr grasas, 18,48gr proteínas, 105,99gr hidratos de carbono	<b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde] <b>Abadejo al vapor al ajorriero con arroz salteado</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] <b>4</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + pera 781,61 kcal 24,45gr grasas, 41,68gr proteínas, 96,59gr hidratos de carbono	<b>Crema de zanahorias</b> [zanahoria, cebolla] <b>cocción</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga y cebolla 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + mandarina 617,31 kcal 29,29gr grasas, 16,68gr proteínas, 72,93gr hidratos de carbono	<b>Potaje de alubias con patatas y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, ajo] <b>guisado</b> <b>Pavo al limón horno</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b> 613,48 kcal 24,8gr grasas, 34,54gr proteínas, 61,43gr hidratos de carbono	<b>Guiso de arroz con verduras y pollo</b> [pimiento verde, calabacín, tomate] <b>Tortilla francesa horno con guarnición de tomate natural crudo 3,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja 701,88 kcal 26,3gr grasas, 22,31gr proteínas, 92,21gr 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
<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>				



# Menú BASAL 6º período (Feb-Mar Curso 2024-2025) Secundaria

24 FEBRERO	25 FEBRERO	26 FEBRERO	27 FEBRERO	28 FEBRERO
<b>Ensalada cuatro estaciones</b> [lechuga, zanahoria, col lombarda] <b>crudo 13</b> <b>Lomo de cerdo a la riojana guisado con arroz salteado</b> [cebolla, tomate, pimienta roja] Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano 944,64 kcal 43,73gr grasas, 31,08gr proteínas, 105,64gr hidratos de carbono	<b>Macarrones con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>salteado 1,T3,T8,T11</b> <b>Bacalao al horno en salsa de verduras</b> [calabaza, zanahoria, pimienta roja] <b>4, T6</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + pera 1019,25 kcal 36,47gr grasas, 43,93gr proteínas, 124,56gr hidratos de carbono	<b>Crema hortelana de verduras</b> [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] <b>cocción</b> <b>Tortilla de patatas horno 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + mandarina 946,22 kcal 32,61gr grasas, 28,71gr proteínas, 129,63gr hidratos de carbono	<b>Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo</b> [berenjena, cebolla, tomate] <b>Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga crudo 4,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana 949 kcal 34,11gr grasas, 31,09gr proteínas, 127,18gr hidratos de carbono	<b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <b>cocción</b> <b>Tortilla francesa horno con guarnición de zanahoria crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja 789,74 kcal 31,52gr grasas, 32,63gr proteínas, 92,5gr 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
3 MARZO	4 MARZO	5 MARZO	6 MARZO	7 MARZO
<b>Sopa de fideos con verduras cocción</b> [zanahoria, patata, puerro, cebolla] <b>1,T3,T8,T11</b> <b>Salmón al horno con guarnición de lechuga y cebolla crudo 4,T5,T6</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja 863,21 kcal 26,67gr grasas, 40,9gr proteínas, 112,72gr hidratos de carbono	<b>Ensalada campesre</b> [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <b>crudo 13</b> <b>Espirales con salsa de tomate y atún salteado</b> [tomate, cebolla] <b>1,T3,T8,T11,4</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + plátano 830,57 kcal 17,97gr grasas, 23,54gr proteínas, 139,23gr hidratos de carbono	<b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimienta roja y verde] <b>Tortilla francesa horno 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b> 808,15 kcal 35,75gr grasas, 38,02gr proteínas, 81,53gr hidratos de carbono	<b>Crema de zanahorias</b> [zanahorias, cebolla] <b>cocción</b> <b>Pinchitos de pollo a la plancha con patatas al horno</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera 819,23 kcal 29,41gr grasas, 33,97gr proteínas, 102,84gr hidratos de carbono	<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 de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + mandarina 1020,84 kcal 32,65gr grasas, 30,27gr proteínas, 152,24gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA
10 MARZO	11 MARZO	12 MARZO	13 MARZO	14 MARZO
<b>Ensalada cuatro estaciones</b> [lechuga, zanahoria, col lombarda] <b>crudo 13</b> <b>Bacalao al horno a la riojana</b> [cebolla, tomate, pimienta roja] <b>con arroz salteado 4,T6</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano 913,05 kcal 33,5gr grasas, 45,96gr proteínas, 105,38gr hidratos de carbono	<b>Caracolas con salsa boloñesa</b> [tomate, cebolla, cerdo] <b>cocción 1,T3,T8,T11</b> <b>Churrasquito de pollo al limón</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + pera 809,38 kcal 17,96gr grasas, 35,32gr proteínas, 121,98gr hidratos de carbono	<b>Crema de calabaza</b> [calabaza, cebolla] <b>cocción</b> <b>Tortilla de patatas horno con guarnición de zanahoria crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + mandarina 982,43 kcal 35,96gr grasas, 28,36gr proteínas, 131,72gr hidratos de carbono	<b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <b>cocción</b> <b>Merluza al horno en salsa verde con patatas al horno 4,1</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana 944,63 kcal 30,15gr grasas, 39,46gr proteínas, 126,33gr hidratos de carbono	<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>Tortilla francesa horno con guarnición de lechuga 3,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja 984,11 kcal 38,53gr grasas, 27,17gr proteínas, 130,11gr 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
17 MARZO	18 MARZO	19 MARZO	20 MARZO	21 MARZO
<b>Ensalada campesre</b> [lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz] <b>crudo 13</b> <b>Espirales con salsa de tomate y atún salteado</b> [tomate, cebolla] <b>1,T3,T8,T11,4</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano 819,77 kcal 18,09gr grasas, 23,72gr proteínas, 138,03gr hidratos de carbono	<b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimienta roja y verde] <b>Abadejo al vapor al ajorriero con arroz salteado</b> [cebolla, zanahoria, pimienta roja, tomate] <b>4</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T11,T12</b> + pera 990,33 kcal 28,56gr grasas, 55,25gr proteínas, 124,31gr hidratos de carbono	<b>Crema de zanahorias</b> [zanahoria, cebolla] <b>cocción</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga y cebolla 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + mandarina 929,36 kcal 40,24gr grasas, 26,98gr proteínas, 116,47gr hidratos de carbono	<b>Potaje de alubias con patatas y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimienta roja y verde, tomate, ajo] <b>guisado</b> <b>Pavo al limón horno</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b> 784,27 kcal 30,22gr grasas, 43,58gr proteínas, 82,42gr hidratos de carbono	<b>Guiso de arroz con verduras y pollo</b> [pimiento verde, calabacín, tomate] <b>Tortilla francesa horno con guarnición de tomate natural crudo 3,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja 906,97 kcal 33,99gr grasas, 29,65gr proteínas, 118,39gr 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
<b>ALÉRGENOS: 1-Gluten    2-Lácteos    3-Huevo    4-Pescado    5-Crustáceos    6-Moluscos    7-Cacahuete    8-Soja    9-Frutos de cáscara    10-Apio</b> <b>11-Mostaza    12-Sésamo</b> <b>13-Sulfitos    14-Altramuces T: TRAZAS *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra</b>				

