

Menú BASAL 3º período (Nov-Dic Curso 2025-2026) Infantil Ciclo 2

10 NOVIEMBRE	11 NOVIEMBRE	12 NOVIEMBRE	 13 NOVIEMBRE ¡DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA! 	14 NOVIEMBRE
Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] guisado Merluza a la plancha al ajillo con guarnición de zanahoria cruda 4 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Ensalada de tomate, cuatro estaciones y huevo 3,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, huevo] crudo Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Guiso de arroz con verduras y pollo [pimiento verde, calabacín, tomate] Tortilla francesa con atún horneada con guarnición de tomate natural aliñado crudo 3,4,13 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Puchero de garbanzos con arroz, patatas y verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Bacalao guisado a la roteña [tomate, pimiento rojo y verde, cebolla] 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Pavo al horno al limón con guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan 1,T8,T11 + manzana
499,6 kcal 18,54gr grasas, 17,67gr proteínas, 64,52gr hidratos de carbono	412,6 kcal 18,08gr grasas, 14,93gr proteínas, 46,23gr hidratos de carbono	477,33 kcal 16,34gr grasas, 13,25gr proteínas, 68,18gr hidratos de carbono	370,74 kcal 7,98gr grasas, 23,87gr proteínas, 49,64gr hidratos de carbono	436,84 kcal 17,66gr grasas, 19,09gr proteínas, 49,6gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
17 NOVIEMBRE	18 NOVIEMBRE	19 NOVIEMBRE	20 NOVIEMBRE	21 NOVIEMBRE
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Pasta con salsa de tomate y atún ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11,4 cocción Tortilla francesa con queso horneada con guarnición de lechuga y zanahoria cruda 3,2,13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] 1,8,13 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Arroz salteado con salsa de tomate Salmón al horno con patatas panaderas al horno 4,5,6 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de remolacha y cebolla cruda 3 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina
365,17 kcal 12,73gr grasas, 12,91gr proteínas, 48,72gr hidratos de carbono	516,99 kcal 18,41gr grasas, 15,91gr proteínas, 70,3gr hidratos de carbono	459,28 kcal 15,22gr grasas, 17,79gr proteínas, 61,02gr hidratos de carbono	578,29 kcal 16,22gr grasas, 21,45gr proteínas, 84,92gr hidratos de carbono	375,48 kcal 16,77gr grasas, 13,76gr proteínas, 42,16gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
24 NOVIEMBRE	25 NOVIEMBRE	26 NOVIEMBRE	27 NOVIEMBRE	28 NOVIEMBRE
Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla] Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate natural aliñado cruda 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Hamburguesa de pollo a la plancha en salsa de zanahorias 13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Caracolas con salsa boloñesa de pollo [tomate, cebolla, pollo] guisado 1,T3,T8,T11 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] cocción Tortilla de patatas horneada con guarnición de lechuga aliñada crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Abadejo al horno en salsa de verduras [calabaza, zanahoria, pimiento rojo] con guarnición de arroz salteado 4 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja
517,2 kcal 27,55gr grasas, 16,97gr proteínas, 49,45gr hidratos de carbono	384,66 kcal 13,06gr grasas, 15,72gr proteínas, 49,7gr hidratos de carbono	429,92 kcal 10,61gr grasas, 14,35gr proteínas, 67,78gr hidratos de carbono	611,74 kcal 21,93gr grasas, 19,06gr proteínas, 82,71gr hidratos de carbono	422,79 kcal 13,74gr grasas, 20,37gr proteínas, 54,11gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO
1 DICIEMBRE	2 DICIEMBRE	3 DICIEMBRE	4 DICIEMBRE	5 DICIEMBRE
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Bacalao al horno en salsa de verduras [calabacín, zanahoria, cebolla] con guarnición de lechuga y maíz cruda 4,T6 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] Magro de cerdo salteado en salsa [calabacín, calabaza, champiñones] Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Merluza a la plancha al ajillo 4 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Pasta ECOLÓGICA con salsa de tomate y orégano cocción 1,T3,T8,T11 Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de remolacha y cebolla cruda 3 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja
365,17 kcal 12,73gr grasas, 12,91gr proteínas, 48,72gr hidratos de carbono	532,43 kcal 28,02gr grasas, 20,34gr proteínas, 48,56gr hidratos de carbono	467,45 kcal 10,09gr grasas, 17,42gr proteínas, 75,22gr hidratos de carbono	370,54 kcal 12,55gr grasas, 16,77gr proteínas, 46,73gr hidratos de carbono	471,88 kcal 15,92gr grasas, 17,76gr proteínas, 63,69gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + 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				

Menú BASAL 3º período (Nov-Dic Curso 2025-2026) Primaria

10 NOVIEMBRE	11 NOVIEMBRE	12 NOVIEMBRE	 13 NOVIEMBRE ¡DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA! 	14 NOVIEMBRE
Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] guisado Merluza a la plancha al ajillo con guarnición de zanahoria cruda 4 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Ensalada de tomate, cuatro estaciones y huevo 3,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, huevo] crudo Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Guiso de arroz con verduras y pollo [pimiento verde, calabacín, tomate] Tortilla francesa con atún horneada con guarnición de tomate natural aliñado crudo 3,4,13 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Puchero de garbanzos con arroz, patatas y verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Bacalao guisado a la roteña [tomate, pimiento rojo y verde, cebolla] 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Pavo al horno al limón con guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan 1,T8,T11 + manzana
620,9 kcal 21,73gr grasas, 22,8gr proteínas, 82,18gr hidratos de carbono	642,06 kcal 25,85gr grasas, 22,83gr proteínas, 77,7gr hidratos de carbono	634,08 kcal 18,8gr grasas, 17,07gr proteínas, 97,31gr hidratos de carbono	616,85 kcal 12,42gr grasas, 37,45gr proteínas, 86,73gr hidratos de carbono	644,16 kcal 26,49gr grasas, 28,5gr proteínas, 71,81gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
17 NOVIEMBRE	18 NOVIEMBRE	19 NOVIEMBRE	20 NOVIEMBRE	21 NOVIEMBRE
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Pasta con salsa de tomate y atún ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11,4 cocción Tortilla francesa con queso horneada con guarnición de lechuga y zanahoria cruda 3,2,13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] 1,8,13 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Arroz salteado con salsa de tomate Salmón al horno con patatas panaderas al horno 4,5,6 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de remolacha y cebolla cruda 3 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina
587,97 kcal 19,5gr grasas, 21,26gr proteínas, 80,19gr hidratos de carbono	628,07 kcal 21,67gr grasas, 18,35gr proteínas, 87,98gr hidratos de carbono	609,34 kcal 21,5gr grasas, 24,19gr proteínas, 77,61gr hidratos de carbono	756,16 kcal 22,89gr grasas, 29,06gr proteínas, 106,39gr hidratos de carbono	495,37 kcal 21,6gr grasas, 17,63gr proteínas, 57,38gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
24 NOVIEMBRE	25 NOVIEMBRE	26 NOVIEMBRE	27 NOVIEMBRE	28 NOVIEMBRE
Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla] Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate natural aliñado cruda 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Hamburguesa de pollo a la plancha en salsa de zanahorias 13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Caracolas con salsa boloñesa de pollo [tomate, cebolla, pollo] guisado 1,T3,T8,T11 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] cocción Tortilla de patatas horneada con guarnición de lechuga aliñada crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Abadejo al horno en salsa de verduras [calabaza, zanahoria, pimiento rojo] con guarnición de arroz salteado 4 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja
774,19 kcal 36,33gr grasas, 25,03gr proteínas, 85,23gr hidratos de carbono	550,33 kcal 19,56gr grasas, 22,92gr proteínas, 69,06gr hidratos de carbono	535,64 kcal 11,4gr grasas, 16,97gr proteínas, 89,39gr hidratos de carbono	655,15 kcal 22,05gr grasas, 19,93gr proteínas, 92,25gr hidratos de carbono	593,88 kcal 19,35gr grasas, 28,55gr proteínas, 75,98gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO
1 DICIEMBRE	2 DICIEMBRE	3 DICIEMBRE	4 DICIEMBRE	5 DICIEMBRE
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Bacalao al horno en salsa de verduras [calabacín, zanahoria, cebolla] con guarnición de lechuga y maíz cruda 4,T6 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] Magro de cerdo salteado en salsa [calabacín, calabaza, champiñones] Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Merluza a la plancha al ajillo 4 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Pasta ECOLÓGICA con salsa de tomate y orégano cocción 1,T3,T8,T11 Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de remolacha y cebolla cruda 3 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja
587,97 kcal 19,5gr grasas, 21,26gr proteínas, 80,19gr hidratos de carbono	708,83 kcal 36gr grasas, 28,66gr proteínas, 66,13gr hidratos de carbono	615,51 kcal 15,16gr grasas, 24,82gr proteínas, 93,1gr hidratos de carbono	630,42 kcal 21,79gr grasas, 27,12gr proteínas, 79,97gr hidratos de carbono	637,19 kcal 20,71gr grasas, 23,41gr proteínas, 88,4gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + 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				

Menú BASAL 3º período (Nov-Dic Curso 2025-2026) Secundaria

10 NOVIEMBRE	11 NOVIEMBRE	12 NOVIEMBRE	 13 NOVIEMBRE ¡DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA! 	14 NOVIEMBRE
Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] guisado Merluza a la plancha al ajillo con guarnición de zanahoria cruda 4 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Ensalada de tomate, cuatro estaciones y huevo 3,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, huevo] crudo Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Guiso de arroz con verduras y pollo [pimiento verde, calabacín, tomate] Tortilla francesa con atún horneada con guarnición de tomate natural aliñado crudo 3,4,13 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Puchero de garbanzos con arroz, patatas y verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Bacalao guisado a la rofeña [tomate, pimiento rojo y verde, cebolla] 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Pavo al horno al limón con guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan 1,T8,T11 + manzana
938,69 kcal 31,12gr grasas, 35,23gr proteínas, 127,23gr hidratos de carbono	875,61 kcal 33,56gr grasas, 30,35gr proteínas, 109,36gr hidratos de carbono	835,26 kcal 25,43gr grasas, 23,38gr proteínas, 125,97gr hidratos de carbono	940,58 kcal 18,98gr grasas, 54,57gr proteínas, 134,63gr hidratos de carbono	832,23 kcal 30,55gr grasas, 35,52gr proteínas, 102,06gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
17 NOVIEMBRE	18 NOVIEMBRE	19 NOVIEMBRE	20 NOVIEMBRE	21 NOVIEMBRE
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Pasta con salsa de tomate y atún ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11,4 cocción Tortilla francesa con queso horneada con guarnición de lechuga y zanahoria cruda 3,2,13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] 1,8,13 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Arroz salteado con salsa de tomate Salmón al horno con patatas panaderas al horno 4,5,6 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de remolacha y cebolla cruda 3 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina
782,93 kcal 23,87gr grasas, 26,95gr proteínas, 112,72gr hidratos de carbono	919,29 kcal 28,86gr grasas, 27,57gr proteínas, 133,29gr hidratos de carbono	800,7 kcal 26,83gr grasas, 32,63gr proteínas, 104,38gr hidratos de carbono	1028,25 kcal 28,02gr grasas, 39,19gr proteínas, 151,79gr hidratos de carbono	759,66 kcal 31,63gr grasas, 28,06gr proteínas, 89,88gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
24 NOVIEMBRE	25 NOVIEMBRE	26 NOVIEMBRE	27 NOVIEMBRE	28 NOVIEMBRE
Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla] Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate natural aliñado cruda 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Hamburguesa de pollo a la plancha en salsa de zanahorias 13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Caracolas con salsa boloñesa de pollo [tomate, cebolla, pollo] guisado 1,T3,T8,T11 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] cocción Tortilla de patatas horneada con guarnición de lechuga aliñada crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Abadejo al horno en salsa de verduras [calabaza, zanahoria, pimiento rojo] con guarnición de arroz salteado 4 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja
1081,24 kcal 53,59gr grasas, 35,47gr proteínas, 112,15gr hidratos de carbono	753,26 kcal 25,01gr grasas, 31,49gr proteínas, 97,18gr hidratos de carbono	826,18 kcal 18,19gr grasas, 26,37gr proteínas, 136,34gr hidratos de carbono	1069,01 kcal 38,76gr grasas, 34,1gr proteínas, 143,03gr hidratos de carbono	834,67 kcal 25,16gr grasas, 43,35gr proteínas, 108,03gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO
1 DICIEMBRE	2 DICIEMBRE	3 DICIEMBRE	4 DICIEMBRE	5 DICIEMBRE
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Bacalao al horno en salsa de verduras [calabacín, zanahoria, cebolla] con guarnición de lechuga y maíz cruda 4,T6 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] Magro de cerdo salteado en salsa [calabacín, calabaza, champiñones] Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Merluza a la plancha al ajillo 4 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Pasta ECOLÓGICA con salsa de tomate y orégano cocción 1,T3,T8,T11 Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de remolacha y cebolla cruda 3 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja
782,93 kcal 23,87gr grasas, 26,95gr proteínas, 112,72gr hidratos de carbono	1006,32 kcal 51,14gr grasas, 39,81gr proteínas, 93,65gr hidratos de carbono	913,25 kcal 21,31gr grasas, 36,67gr proteínas, 140,85gr hidratos de carbono	838,1 kcal 26,28gr grasas, 36,83gr proteínas, 111,37gr hidratos de carbono	904,65 kcal 29,94gr grasas, 34,29gr proteínas, 123,01gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + 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				