

Menú BASAL 4º período (Dic-Ene Curso 2025-2026) Infantil Ciclo 2

8 DICIEMBRE (FESTIVO)	9 DICIEMBRE	10 DICIEMBRE	11 DICIEMBRE	12 DICIEMBRE
Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Merluza a la plancha al ajillo con guarnición de arroz salteado 4 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana 458,58 kcal 14,26gr grasas, 15,31gr proteínas, 65,96gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Pollo guisado al limón Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2 398,5 kcal 16,13gr grasas, 19,48gr proteínas, 42,14gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] Puchero de garbanzos con verduras y pollo [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 381,16 kcal 14,92gr grasas, 13,45gr proteínas, 47,43gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate y maíz cruda 3 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja 557,25 kcal 25,58gr grasas, 14,86gr proteínas, 65,76gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	Pasta ECOLÓGICA con salsa de tomate y orégano cocción 1,T3,T8,T11 Magro de cerdo salteado en salsa [calabacín, calabaza, champiñones] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 457,15 kcal 12,4gr grasas, 20,11gr proteínas, 65gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
15 DICIEMBRE	16 DICIEMBRE	17 DICIEMBRE	18 DICIEMBRE	19 DICIEMBRE (PRE-VACACIONES)
Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Atún guisado en salsa de tomate patatas panaderas al horno 4,8 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana 469,29 kcal 18,16gr grasas, 21gr proteínas, 50,7gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	Ensalada campesbre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, alcéga, maíz, huevo] crudo Lentejas estofadas con verduras y pollo [patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano 374,61 kcal 11,84gr grasas, 14,51gr proteínas, 50,8gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Lomo de cerdo guisado a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo] Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina 372,09 kcal 13,15gr grasas, 15,08gr proteínas, 47,44gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] cocción Tortilla de patatas horneada con guarnición de zanahoria cruda 3 Agua + pan 1,T8,T11 + pera 566,38 kcal 19,29gr grasas, 15,47gr proteínas, 81,38gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	Caracolas con salsa bollofesa cocción 1,T3,T8,T11 Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada con guarnición de patatas fritas 13,8 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2 567,2 kcal 18,36gr grasas, 23,42gr proteínas, 75,3gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
VACACIONES NAVIDAD				
			8 ENERO	9 ENERO
			Ensalada campesbre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, alcéga, maíz, huevo] crudo Estofado de patatas con magro de cerdo Agua + pan 1,T8,T11 + fruta fresca de temporada PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	Pasta con salsa de tomate cocción 1,T3,T8,T11 Tortilla francesa con queso horneada 3,2 Agua + pan 1,T8,T11 + fruta fresca de temporada PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
12 ENERO	13 ENERO	14 ENERO	15 ENERO	16 ENERO
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Guiso de arroz con verduras y pollo [pimiento verde, calabacín, tomate] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 455,92 kcal 11,47gr grasas, 11,81gr proteínas, 74,72gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Pinchitos de pollo a la plancha Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + manzana 405,63 kcal 16,41gr grasas, 23,21gr proteínas, 39,69gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Merluza al horno en salsa verde con guarnición de patatas al horno 4,1 Agua + pan 1,T8,T11 + pera 385,14 kcal 12,06gr grasas, 14,46gr proteínas, 53,65gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] guisado Lomo de cerdo guisado a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo] Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2 497,97 kcal 15,96gr grasas, 21,62gr proteínas, 65,4gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	Lasaña boloñesa con pollo y ternera horneada 1,2,8,3,11 Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate aliñado crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana 527,42 kcal 29,86gr grasas, 19,63gr proteínas, 44,53gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
19 ENERO	20 ENERO	21 ENERO	22 ENERO	23 ENERO
Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Lomo de cerdo a la plancha al ajillo con guarnición de arroz salteado al ajillo Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 474,84 kcal 17,6gr grasas, 17,12gr proteínas, 61,12gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	Arroz salteado con salsa de tomate Tortilla francesa horneada con guarnición de zanahoria aliñada crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja 587,69 kcal 25,2gr grasas, 14,14gr proteínas, 74,81gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	Ensalada campesbre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, alcéga, maíz, huevo] crudo Pasta con salsa de tomate y atún ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11,4 cocción Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2 498,68 kcal 14,01gr grasas, 17,48gr proteínas, 73,15gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, zanahoria] Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] 1,8,13 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina 406,1 kcal 15,7gr grasas, 17,89gr proteínas, 47,35gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	Estofado de patatas con verduras y chorizo 2 [cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, tomate] Abadejo al vapor al ajoarrero [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] 4 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana 373,04 kcal 12,47gr grasas, 18,96gr proteínas, 45,83gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + 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 4º período (Dic-Ene Curso 2025-2026) Primaria

8 DICIEMBRE (FESTIVO)	9 DICIEMBRE	10 DICIEMBRE	11 DICIEMBRE	12 DICIEMBRE
Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Merluza a la plancha al ajillo con guarnición de arroz salteado 4 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Pollo guisado al limón Aqua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] Puchero de garbanzos con verduras y pollo [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Aqua + pan 1,T8,T11 + plátano	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate y maíz cruda 3 Aqua + pan 1,T8,T11 + naranja	Pasta ECOLÓGICA con salsa de tomate y orégano cocción 1,T3,T8,T11 Magro de cerdo salteado en salsa [calabacín, calabaza, champiñones] Aqua + pan 1,T8,T11 + plátano
645,64 kcal 20,15gr grasas, 21gr proteinas, 93,27gr hidratos de carbono	526,3 kcal 22,99gr grasas, 27,07gr proteinas, 50,97gr hidratos de carbono	611,78 kcal 22,29gr grasas, 22,28gr proteinas, 79,11gr hidratos de carbono	652,53 kcal 28,73gr grasas, 16,25gr proteinas, 80,94gr hidratos de carbono	679,58 kcal 18,94gr grasas, 30,11gr proteinas, 95,31gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
15 DICIEMBRE	16 DICIEMBRE	17 DICIEMBRE	18 DICIEMBRE	19 DICIEMBRE (PRE-VACACIONES)
Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Atún guisado en salsa de tomate patatas panaderas al horno 4,8 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, alcéga, maíz, huevo] crudo Lentejas estofadas con verduras y pollo [patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo] Aqua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Lomo de cerdo guisado a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo] Aqua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] cocción Tortilla de patatas horneada con guarnición de zanahoria cruda 3 Aqua + pan 1,T8,T11 + pera	Caracolas con salsa boloñesa cocción 1,T3,T8,T11 Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada con guarnición de patatas fritas 13,8 Aqua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2
664,35 kcal 25,66gr grasas, 29,3gr proteinas, 72,28gr hidratos de carbono	603,27 kcal 17,74gr grasas, 24,54gr proteinas, 83,94gr hidratos de carbono	532,63 kcal 19,69gr grasas, 22,28gr proteinas, 65,35gr hidratos de carbono	641,29 kcal 19,4gr grasas, 16,62gr proteinas, 98,34gr hidratos de carbono	715,27 kcal 25,42gr grasas, 30,63gr proteinas, 89,09gr hidratos de carbono
PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
VACACIONES NAVIDAD				
			8 ENERO	9 ENERO
			Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, alcéga, maíz, huevo] crudo Estofado de patatas con magro de cerdo Agua + pan 1,T8,T11 + fruta fresca de temporada	Pasta con salsa de tomate cocción 1,T3,T8,T11 Tortilla francesa con queso horneada 3,2 Agua + pan 1,T8,T11 + fruta fresca de temporada
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO		
12 ENERO	13 ENERO	14 ENERO	15 ENERO	16 ENERO
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Guiso de arroz con verduras y pollo [pimiento verde, calabacín, tomate] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Pinchitos de pollo a la plancha Aqua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + manzana	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Merluza al horno en salsa verde con guarnición de patatas al horno 4,1 Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] guisado Lomo de cerdo guisado a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo] Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Lasaña boloñesa con pollo y ternera horneada 1,2,8,3,11 Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate aliñado crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana
639,92 kcal 13,54gr grasas, 15,84gr proteinas, 111,23gr hidratos de carbono	631,83 kcal 24,88gr grasas, 33,71gr proteinas, 66,13gr hidratos de carbono	576,94 kcal 21,02gr grasas, 19,99gr proteinas, 75,6gr hidratos de carbono	621,86 kcal 21,89gr grasas, 28,44gr proteinas, 76,1gr hidratos de carbono	642,04 kcal 35,31gr grasas, 23,23gr proteinas, 57,18gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
19 ENERO	20 ENERO	21 ENERO	22 ENERO	23 ENERO
Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Lomo de cerdo a la plancha al ajillo con guarnición de arroz salteado al ajillo Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Arroz salteado con salsa de tomate Tortilla francesa horneada con guarnición de zanahoria aliñada crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, alcéga, maíz, huevo] crudo Pasta con salsa de tomate y atún ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11,4 cocción Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, zanahoria] Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] 1,8,13 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Estofado de patatas con verduras y chorizo 1,2,3,13 [cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, tomate] Abadejo al vapor al ajoarriero [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] 4 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana
681,82 kcal 26,39gr grasas, 25,08gr proteinas, 84,85gr hidratos de carbono	652,49 kcal 25,46gr grasas, 15,4gr proteinas, 88,92gr hidratos de carbono	553 kcal 15,13gr grasas, 19,36gr proteinas, 82,15gr hidratos de carbono	696,63 kcal 27,95gr grasas, 30,63gr proteinas, 79,09gr hidratos de carbono	512,27 kcal 16,94gr grasas, 25,96gr proteinas, 63,46gr hidratos de carbono
PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + 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 4º período (Dic-Ene Curso 2025-2026) Secundaria

8 DICIEMBRE (FESTIVO)	9 DICIEMBRE	10 DICIEMBRE	11 DICIEMBRE	12 DICIEMBRE
Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Merluza a la plancha al ajillo con guarnición de arroz salteado 4 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Pollo guisado al limón Aqua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] Puchero de garbanzos con verduras y pollo [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Aqua + pan 1,T8,T11 + plátano	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate y maíz cruda 3 Aqua + pan 1,T8,T11 + naranja	Pasta ECOLÓGICA con salsa de tomate y orégano cocción 1,T3,T8,T11 Magro de cerdo salteado en salsa [calabacín, calabaza, champiñones] Aqua + pan 1,T8,T11 + plátano
839,53 kcal 24,7gr grasas, 30,33gr proteínas, 121,55gr hidratos de carbono	757,31 kcal 20,41gr grasas, 37,87gr proteínas, 79,39gr hidratos de carbono	815,49 kcal 27,94gr grasas, 28,12gr proteínas, 110,85gr hidratos de carbono	1056,58 kcal 47,69gr grasas, 29,49gr proteínas, 125,22gr hidratos de carbono	937,58 kcal 25,31gr grasas, 41,86gr proteínas, 132,96gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
15 DICIEMBRE	16 DICIEMBRE	17 DICIEMBRE	18 DICIEMBRE	19 DICIEMBRE (PRE-VACACIONES)
Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Atún guisado en salsa de tomate patatas panaderas al horno 4,8 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, alcéga, maíz, huevo] crudo Lentejas estofadas con verduras y pollo [patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo] Aqua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Lomo de cerdo guisado a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo] Aqua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] cocción Tortilla de patatas horneada con guarnición de zanahoria cruda 3 Aqua + pan 1,T8,T11 + pera	Caracolas con salsa boloñesa cocción 1,T3,T8,T11 Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada con guarnición de patatas fritas 13,8 Aqua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2
901,64 kcal 32,76gr grasas, 39,04gr proteínas, 103,85gr hidratos de carbono	805,43 kcal 22,04gr grasas, 30,1gr proteínas, 117,27gr hidratos de carbono	726,48 kcal 25,27gr grasas, 31,37gr proteínas, 91,65gr hidratos de carbono	1062,1 kcal 33,62gr grasas, 30,89gr proteínas, 156,21gr hidratos de carbono	967,83 kcal 31,84gr grasas, 42,19gr proteínas, 125,5gr hidratos de carbono
PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
VACACIONES NAVIDAD				
			8 ENERO	9 ENERO
			Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, alcéga, maíz, huevo] crudo Estofado de patatas con magro de cerdo Agua + pan 1,T8,T11 + fruta fresca de temporada	Pasta con salsa de tomate cocción 1,T3,T8,T11 Tortilla francesa con queso horneada 3,2 Agua + pan 1,T8,T11 + fruta fresca de temporada
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO		
12 ENERO	13 ENERO	14 ENERO	15 ENERO	16 ENERO
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Guiso de arroz con verduras y pollo [pimiento verde, calabacín, tomate] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Pinchitos de pollo a la plancha Aqua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + manzana	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Merluza al horno en salsa verde con guarnición de patatas al horno 4,1 Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] guisado Lomo de cerdo guisado a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo] Aqua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Lasaña boloñesa con pollo y ternera horneada 1,2,8,3,11 Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate aliñado crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana
855,67 kcal 19,37gr grasas, 21,99gr proteínas, 145,2gr hidratos de carbono	829,12 kcal 29,75gr grasas, 43,29gr proteínas, 93gr hidratos de carbono	843,26 kcal 29,82gr grasas, 30,46gr proteínas, 111,18gr hidratos de carbono	887,8 kcal 29,43gr grasas, 40,03gr proteínas, 113,3gr hidratos de carbono	924,93 kcal 47,46gr grasas, 34,02gr proteínas, 89,23gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
19 ENERO	20 ENERO	21 ENERO	22 ENERO	23 ENERO
Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Lomo de cerdo a la plancha al ajillo con guarnición de arroz salteado al ajillo Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Arroz salteado con salsa de tomate Tortilla francesa horneada con guarnición de zanahoria aliñada crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, alcéga, maíz, huevo] crudo Pasta con salsa de tomate y atún ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11,4 cocción Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, zanahoria] Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] 1,8,13 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Estofado de patatas con verduras y chorizo 1,2,3,13 [cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, tomate] Abadejo al vapor al ajoarriero [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] 4 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana
965,2 kcal 33,99gr grasas, 36,36gr proteínas, 126,53gr hidratos de carbono	1074,13 kcal 44,9gr grasas, 28,01gr proteínas, 137,09gr hidratos de carbono	819,31 kcal 21,52gr grasas, 28,07gr proteínas, 123,47gr hidratos de carbono	907,99 kcal 33,28gr grasas, 39,47gr proteínas, 110,36gr hidratos de carbono	669,84 kcal, 19,3gr grasas, 33,67gr proteínas, 89,4gr hidratos de carbono
PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + 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				

