

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

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

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

8 DICIEMBRE (FESTIVO)	9 DICIEMBRE	10 DICIEMBRE	11 DICIEMBRE	12 DICIEMBRE
<b>Estofado de patatas con verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] <b>Merluza a la plancha al ajillo con guarnición de arroz salteado 4</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana	<b>Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción</b> <b>Pollo guisado al limón</b> Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO <b>1,T8,T11,T12</b> + yogur natural azucarado <b>2</b>	<b>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13</b> [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] <b>Puchero de garbanzos con verduras y pollo</b> [cebolla, puerro, zanahoria, patata] <b>cocción</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo</b> [berenjena, cebolla, tomate] <b>Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate y maíz cruda 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja	<b>Pasta ECOLÓGICA con salsa de tomate y orégano cocción 1,T3,T8,T11</b> <b>Magro de cerdo salteado en salsa</b> [calabacín, calabaza, champiñones] Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + 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, 29,4gr 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)
<b>Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción</b> <b>Atún guisado en salsa de tomate patatas panaderas al horno 4,8</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana	<b>Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13</b> [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] <b>crudo</b> <b>Lentejas estofadas con verduras y pollo</b> [patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO <b>1,T8,T11,T12</b> + plátano	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] <b>Lomo de cerdo guisado a la riojana</b> [cebolla, tomate, pimiento rojo] Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + mandarina	<b>Sopa de arroz con verduras</b> [zanahoria, patata, puerro, cebolla] <b>cocción</b> <b>Tortilla de patatas horneada con guarnición de zanahoria cruda 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Caracolas con salsa boloñesa cocción 1,T3,T8,T11</b> <b>Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada con guarnición de patatas fritas 13,8</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b>
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
			<b>Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13</b> [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] <b>crudo</b> <b>Estofado de patatas con magro de cerdo</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + fruta fresca de temporada PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	<b>Pasta con salsa de tomate cocción 1,T3,T8,T11</b> <b>Tortilla francesa con queso horneada 3,2</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + fruta fresca de temporada PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
12 ENERO	13 ENERO	14 ENERO	15 ENERO	16 ENERO
<b>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13</b> [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] <b>crudo</b> <b>Guiso de arroz con verduras y pollo</b> [pimiento verde, calabacín, tomate] Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] <b>Pinchitos de pollo a la plancha</b> Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO <b>1,T8,T11,T12</b> + manzana	<b>Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción</b> <b>Merluza al horno en salsa verde con guarnición de patatas al horno 4,1</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11</b> [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] <b>guisado</b> <b>Lomo de cerdo guisado a la riojana</b> [cebolla, tomate, pimiento rojo] Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + yogur natural azucarado <b>2</b>	<b>Lasaña boloñesa con pollo y ternera horneada 1,2,8,3,11</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate aliñado crudo 3,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + 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
<b>Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción</b> <b>Lomo de cerdo a la plancha al ajillo con guarnición de arroz salteado al ajillo</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> <b>Tortilla francesa horneada con guarnición de zanahoria aliñada crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + naranja	<b>Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13</b> [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] <b>crudo</b> <b>Pasta con salsa de tomate y atún ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11,4 cocción</b> Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO <b>1,T8,T11,T12</b> + yogur natural azucarado <b>2</b>	<b>Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO</b> [tomate, cebolla, zanahoria] <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española</b> [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] <b>1,8,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + mandarina	<b>Estofado de patatas con verduras y chorizo 1,2,3,13</b> [cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, tomate] <b>Abadejo al vapor al ajorriero</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] <b>4</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + 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
<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>				