

Menú BASAL 6º período (Feb-Mar Curso 2025-2026) Infantil Ciclo 2

23 FEBRERO	24 FEBRERO	25 FEBRERO	26 FEBRERO	27 FEBRERO
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 cocción Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 426,02 kcal 11,57gr grasas, 12,14gr proteínas, 67,04gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	Estofado de patatas con potón y verduras 6 [berenjena, zanahoria, tomate] Lomo de cerdo adobado a la plancha Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina 420,91 kcal 18,12gr grasas, 17,55gr proteínas, 46,28gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Tortilla francesa horneada con guarnición de lechuga y tomate crudo 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + naranja 486,01 kcal 30,27gr grasas, 15,52gr proteínas, 36,81gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Pinchitos de pollo a la plancha con guarnición de arroz salteado al ajillo Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2 536,69 kcal 21,07gr grasas, 24,7gr proteínas, 60,65gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [cebolla, tomate, zanahoria, pimienta] Abadejo al horno en salsa de verduras [calabaza, zanahoria, pimienta rojo] 4 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 482,43 kcal 10,16gr grasas, 22,31gr proteínas, 74,36gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
2 MARZO	3 MARZO	4 MARZO	5 MARZO	6 MARZO
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Potaje de garbanzos con verduras y chorizo 13 [cebolla, zanahoria, pimienta verde y rojo, tomate] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 373,88 kcal 13,47gr grasas, 12,83gr proteínas, 50,02gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	Arroz salteado con salsa de tomate Magro de cerdo guisado en salsa [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, champiñones] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera 452,44 kcal 11,43gr grasas, 18,88gr proteínas, 66,38gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Merluza al horno a la menier [harina de trigo, aove, limón, perejil] 4,1 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2 464,8 kcal 17,56gr grasas, 17,84gr proteínas, 57,5gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	Pasta salteada con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] Tortilla de patatas y calabacín plancha con lechuga y zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina 533,4 kcal 23,16gr grasas, 17,96gr proteínas, 62,37gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	Estofado de patatas con verduras y merluza 4, T5,T6 [pimiento verde, zanahoria, tomate] Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada 13 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana 422,29 kcal 19,21gr grasas, 15,09gr proteínas, 46,46gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
9 MARZO	10 MARZO	11 MARZO	12 MARZO	13 MARZO
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Lentejas estofadas con verduras y pollo [patata, cebolla, zanahoria, pimienta rojo, pimienta verde, ajo] Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2 398 kcal 15,72gr grasas, 17,43gr proteínas, 45,4gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimienta, cebolla] Lomo de cerdo a la plancha al ajillo con guarnición de lechuga y maíz crudo Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 505,74 kcal 23,95gr grasas, 16,65gr proteínas, 55,02gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,2,3,T8,T11 horneada Tortilla de patatas horneada con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + mandarina 534,25 kcal 26,47gr grasas, 20,73gr proteínas, 51,84gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] 1,8,13 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 381,52 kcal 12,63gr grasas, 12,96gr proteínas, 52,99gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	Arroz tres delicias salteado [zanahoria, cebolla, guisante, huevo] 3 Salmón al horno con guarnición de patatas al horno 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + pera 553,56 kcal 17,13gr grasas, 21,9gr proteínas, 76,6gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
16 MARZO	17 MARZO	18 MARZO	19 MARZO	20 MARZO
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Caracolas con salsa boloñesa de pollo [tomate, cebolla, pollo] 1,T3,T8,T11 cocción Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 421,74 kcal 9,03gr grasas, 14,28gr proteínas, 69,28gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Tortilla de patatas horneada con guarnición de zanahoria y maíz crudo 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2 522,99 kcal 26,66gr grasas, 18,05gr proteínas, 51,06gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	Puchero de garbanzos con arroz, patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Atún guisado en salsa de tomate 4 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 411,96 kcal 11,4gr grasas, 23,2gr proteínas, 49,17gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	Potaje de alubias estofadas con patatas y verduras ECOLÓGICA [patata, cebolla, zanahoria, pimienta, ajo] Lomo de cerdo guisado a la riojana [cebolla, pimienta rojo, tomate] Agua + pan 1,T8,T11 + pera 380,49 kcal 16,2gr grasas, 17,98gr proteínas, 39,95gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	Guiso de arroz con verduras y pollo [cebolla, tomate, zanahoria, pimienta] Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate natural aliñado crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana 551,95 kcal 24,23gr grasas, 14,25gr proteínas, 67,93gr hidratos de carbono 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 6º período (Feb-Mar Curso 2025-2026) Primaria

23 FEBRERO	24 FEBRERO	25 FEBRERO	26 FEBRERO	27 FEBRERO
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 cocción Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 573,59 kcal 13,3gr grasas, 15,65gr proteínas, 95,95gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	Estofado de patatas con potón y verduras 6 [berenjena, zanahoria, tomate] Lomo de cerdo adobado a la plancha Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina 609,86 kcal 27,63gr grasas, 25,93gr proteínas, 63,56gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Tortilla francesa horneada con guarnición de lechuga y tomate crudo 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + naranja 669,93 kcal 37,09gr grasas, 22,12gr proteínas, 60,51gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Pinchitos de pollo a la plancha con guarnición de arroz salteado al ajillo Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2 640,69 kcal 26,51gr grasas, 29,01gr proteínas, 70,01gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [cebolla, tomate, zanahoria, pimienta] Abadejo al horno en salsa de verduras [calabaza, zanahoria, pimienta rojo] 4 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 643,02 kcal 13,37gr grasas, 30,37gr proteínas, 98,94gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
2 MARZO	3 MARZO	4 MARZO	5 MARZO	6 MARZO
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Potaje de garbanzos con verduras y chorizo 13 [cebolla, zanahoria, pimienta verde y rojo, tomate] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 605,4 kcal 20,98gr grasas, 21,1gr proteínas, 82,79gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	Arroz salteado con salsa de tomate Magro de cerdo guisado en salsa [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, champiñones] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera 618,4 kcal 20,12gr grasas, 20,42gr proteínas, 86,78gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Merluza al horno a la menier [harina de trigo, aove, limón, perejil] 4,1 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2 598,08 kcal 23,51gr grasas, 23,07gr proteínas, 71,96gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	Pasta salteada con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] Tortilla de patatas y calabacín plancha con lechuga y zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina 645,24 kcal 26,87gr grasas, 21,95gr proteínas, 77,7gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	Estofado de patatas con verduras y merluza 4, T5,T6 [pimiento verde, zanahoria, tomate] Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada 13 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana 585,03 kcal 23,42gr grasas, 29,31gr proteínas, 62,74gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
9 MARZO	10 MARZO	11 MARZO	12 MARZO	13 MARZO
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Lentejas estofadas con verduras y pollo [patata, cebolla, zanahoria, pimienta rojo, pimienta verde, ajo] Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2 564,35 kcal 21,41gr grasas, 26,62gr proteínas, 64,55gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimienta, cebolla] Lomo de cerdo a la plancha al ajillo con guarnición de lechuga y maíz crudo Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 674,52 kcal 30,16gr grasas, 23,92gr proteínas, 75,64gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,2,3,T8,T11 horneada Tortilla de patatas horneada con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + mandarina 611,67 kcal 29,17gr grasas, 22,86gr proteínas, 62,83gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] 1,8,13 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 531,6 kcal 16,44gr grasas, 17,84gr proteínas, 76,56gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	Arroz tres delicias salteado [zanahoria, cebolla, guisante, huevo] 3 Salmón al horno con guarnición de patatas al horno 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + pera 716,8 kcal 22,88gr grasas, 29,16gr proteínas, 96,82gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
16 MARZO	17 MARZO	18 MARZO	19 MARZO	20 MARZO
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Caracolas con salsa boloñesa de pollo [tomate, cebolla, pollo] 1,T3,T8,T11 cocción Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 527,46 kcal 9,82gr grasas, 16,9gr proteínas, 90,88gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Tortilla de patatas horneada con guarnición de zanahoria y maíz crudo 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2 582,6 kcal 30,48gr grasas, 19,32gr proteínas, 56,1gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	Puchero de garbanzos con arroz, patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Atún guisado en salsa de tomate 4 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 675,73 kcal 17,31gr grasas, 36,49gr proteínas, 86,06gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	Potaje de alubias estofadas con patatas y verduras ECOLÓGICA [patata, cebolla, zanahoria, pimienta, ajo] Lomo de cerdo guisado a la riojana [cebolla, pimienta rojo, tomate] Agua + pan 1,T8,T11 + pera 656,57 kcal 28,79gr grasas, 30,68gr proteínas, 67,45gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	Guiso de arroz con verduras y pollo [cebolla, tomate, zanahoria, pimienta] Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate natural aliñado crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana 643,94 kcal 25,82gr grasas, 15,55gr proteínas, 85,76gr hidratos de carbono 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 6º período (Feb-Mar Curso 2025-2026) Secundaria

23 FEBRERO	24 FEBRERO	25 FEBRERO	26 FEBRERO	27 FEBRERO
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 cocción Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Estofado de patatas con potón y verduras 6 [berenjena, zanahoria, tomate] Lomo de cerdo adobado a la plancha Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Tortilla francesa horneada con guarnición de lechuga y tomate crudo 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + naranja	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Pinchitos de pollo a la plancha con guarnición de arroz salteado al ajillo Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [cebolla, tomate, zanahoria, pimienta] Abadejo al horno en salsa de verduras [calabaza, zanahoria, pimienta roja] 4 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano
819,94 kcal 19,72gr grasas, 22,83gr proteínas, 135,14gr hidratos de carbono	828,95 kcal 36,16gr grasas, 35,67gr proteínas, 88,96gr hidratos de carbono	1012,93 kcal 58,16gr grasas, 32,79gr proteínas, 86,47gr hidratos de carbono	880,46 kcal 33,24gr grasas, 40,43gr proteínas, 102,7gr hidratos de carbono	989,62 kcal 20,03gr grasas, 47,21gr proteínas, 152,94gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
2 MARZO	3 MARZO	4 MARZO	5 MARZO	6 MARZO
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Potaje de garbanzos con verduras y chorizo 13 [cebolla, zanahoria, pimienta verde y rojo, tomate] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Arroz salteado con salsa de tomate Magro de cerdo guisado en salsa [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, champiñones] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Merluza al horno a la menier [harina de trigo, aove, limón, perejil] 4,1 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Pasta salteada con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimienta roja] Tortilla de patatas y calabacín plancha con lechuga y zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Estofado de patatas con verduras y merluza 4, T5,T6 [pimiento verde, zanahoria, tomate] Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada 13 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana
800,36 kcal 25,35gr grasas, 26,79gr proteínas, 115,31gr hidratos de carbono	918,66 kcal 27,84gr grasas, 30,45gr proteínas, 132,3gr hidratos de carbono	841,6 kcal 32,31gr grasas, 33,32gr proteínas, 102,21gr hidratos de carbono	1011,33 kcal 42,1gr grasas, 34,67gr proteínas, 121,56gr hidratos de carbono	803,37 kcal 28,81gr grasas, 41,3gr proteínas, 92,49gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
9 MARZO	10 MARZO	11 MARZO	12 MARZO	13 MARZO
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Lentejas estofadas con verduras y pollo [patata, cebolla, zanahoria, pimienta rojo, pimienta verde, ajo] Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimienta, cebolla] Lomo de cerdo a la plancha al ajillo con guarnición de lechuga y maíz crudo Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,2,3,T8,T11 horneada Tortilla de patatas horneada con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + mandarina	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] 1,8,13 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Arroz tres delicias salteado [zanahoria, cebolla, guisante, huevo] 3 Salmón al horno con guarnición de patatas al horno 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + pera
723,56 kcal 26,91gr grasas, 31,86gr proteínas, 86,29gr hidratos de carbono	956,27 kcal 42,97gr grasas, 33,91gr proteínas, 106,81gr hidratos de carbono	949,12 kcal 42,15gr grasas, 36,56gr proteínas, 102,2gr hidratos de carbono	778,85 kcal 22,08gr grasas, 26,41gr proteínas, 116,27gr hidratos de carbono	995,23 kcal 29,43gr grasas, 39,59gr proteínas, 140,42gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
16 MARZO	17 MARZO	18 MARZO	19 MARZO	20 MARZO
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Caracolas con salsa boloñesa de pollo [tomate, cebolla, pollo] 1,T3,T8,T11 cocción Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Tortilla de patatas horneada con guarnición de zanahoria y maíz crudo 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Puchero de garbanzos con arroz, patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Atún guisado en salsa de tomate 4 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Potaje de alubias estofadas con patatas y verduras ECOLÓGICA [patata, cebolla, zanahoria, pimienta, ajo] Lomo de cerdo guisado a la riojana [cebolla, pimienta roja, tomate] Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Guiso de arroz con verduras y pollo [cebolla, tomate, zanahoria, pimienta] Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate natural aliñado crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana
809,24 kcal 15,33gr grasas, 26,15gr proteínas, 138,62gr hidratos de carbono	940,89 kcal 46,67gr grasas, 32,64gr proteínas, 94,01gr hidratos de carbono	888,74 kcal 22,79gr grasas, 45,68gr proteínas, 115,76gr hidratos de carbono	951,55 kcal 36,15gr grasas, 42,12gr proteínas, 112,21gr hidratos de carbono	1075,84 kcal 45,51gr grasas, 28,52gr proteínas, 135,45gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + 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				