

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, pimiento] Abadejo al horno en salsa de verduras [calabaza, zanahoria, pimiento 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 campesbre 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, pimiento 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, pimiento 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, pimiento 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, pimiento rojo, pimiento 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, pimiento, 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 bollofesa 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 538,52 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 campesbre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Caracolas con salsa bollofesa 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, pimiento, ajo] Lomo de cerdo guisado a la riojana [cebolla, pimiento 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, pimiento] 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-Altramues 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, pimiento] Abadejo al horno en salsa de verduras [calabaza, zanahoria, pimiento 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 campesbre 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, pimiento 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, pimiento 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, pimiento 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, pimiento rojo, pimiento 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, pimiento, 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 bollofesa 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 campesbre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Caracolas con salsa bollofesa 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, pimiento, ajo] Lomo de cerdo guisado a la riojana [cebolla, pimiento 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, pimiento] 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-Altramues 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 1,3,7,8,11 cocción Agua + pan 1,7,8,11 + plátano 819,94 kcal 19,72gr grasas, 22,83gr proteínas, 135,14gr 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 1,7,8,11 + mandarina 828,95 kcal 36,16gr grasas, 35,67gr proteínas, 88,96gr 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 1,8,11,12 + naranja 1012,93 kcal 58,16gr grasas, 32,79gr proteínas, 86,47gr 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 1,7,8,11 + yogur natural azucarado 2 880,46 kcal 33,24gr grasas, 40,43gr proteínas, 102,7gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [cebolla, tomate, zanahoria, pimiento] Abadejo al horno en salsa de verduras [calabaza, zanahoria, pimiento rojo] 4 Agua + pan 1,7,8,11 + plátano 989,62 kcal 20,03gr grasas, 47,21gr proteínas, 152,94gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
2 MARZO	3 MARZO	4 MARZO	5 MARZO	6 MARZO
Ensalada campesbre 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, pimiento verde y rojo, tomate] Agua + pan 1,7,8,11 + plátano 800,36 kcal 25,35gr grasas, 26,79gr proteínas, 115,31gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	Arroz salteado con salsa de tomate Magro de cerdo guisado en salsa [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, champiñones] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,7,8,11,12 + pera 918,66 kcal 27,84gr grasas, 30,45gr proteínas, 132,3gr 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 1,7,8,11 + yogur natural azucarado 2 841,6 kcal 32,31gr grasas, 33,32gr proteínas, 102,21gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	Pasta salteada con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,3,7,8,11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] Tortilla de patatas y calabacín plancha con lechuga y zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,7,8,11 + mandarina 1011,33 kcal 42,1gr grasas, 34,67gr proteínas, 121,56gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	Estofado de patatas con verduras y merluza 4,5,6 [pimiento verde, zanahoria, tomate] Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada 13 Agua + pan 1,7,8,11 + manzana 803,37 kcal 28,81gr grasas, 41,3gr proteínas, 92,49gr 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, pimiento rojo, pimiento verde, ajo] Agua + pan 1,7,8,11 + yogur natural azucarado 2 723,56 kcal 26,91gr grasas, 31,86gr proteínas, 86,29gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla] Lomo de cerdo a la plancha al ajillo con guarnición de lechuga y maíz crudo Agua + pan 1,7,8,11 + plátano 956,27 kcal 42,97gr grasas, 33,91gr proteínas, 106,81gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	Lasaña bollofesa con pollo y ternera 1,2,3,7,8,11 horneada Tortilla de patatas horneada con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,7,8,11,12 + mandarina 949,12 kcal 42,15gr grasas, 36,56gr proteínas, 102,2gr 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 1,7,8,11 + plátano 778,85 kcal 22,08gr grasas, 26,41gr proteínas, 116,27gr 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 4,5,6 Agua + pan 1,7,8,11 + pera 995,23 kcal 29,43gr grasas, 39,59gr proteínas, 140,42gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
16 MARZO	17 MARZO	18 MARZO	19 MARZO	20 MARZO
Ensalada campesbre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Caracolas con salsa bollofesa de pollo [tomate, cebolla, pollo] 1,3,7,8,11 cocción Agua + pan 1,7,8,11 + plátano 809,24 kcal 15,33gr grasas, 26,15gr proteínas, 138,62gr 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 1,7,8,11,12 + yogur natural azucarado 2 940,89 kcal 46,67gr grasas, 32,64gr proteínas, 94,01gr 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 1,7,8,11 + plátano 888,74 kcal 22,79gr grasas, 45,68gr proteínas, 115,76gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	Potaje de alubias estofadas con patatas y verduras ECOLÓGICA [patata, cebolla, zanahoria, pimiento, ajo] Lomo de cerdo guisado a la riojana [cebolla, pimiento rojo, tomate] Agua + pan 1,7,8,11 + pera 951,55 kcal 36,15gr grasas, 42,12gr proteínas, 112,21gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	Guiso de arroz con verduras y pollo [cebolla, tomate, zanahoria, pimiento] Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate natural aliñado crudo 3,13 Agua + pan 1,7,8,11 + manzana 1075,84 kcal 45,51gr grasas, 28,52gr proteínas, 135,45gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
ALÉRGENOS: 1-Gluten 2-Lácteos 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuate 8-Soya 9-Frutos de cáscara 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramueses T: TRAZAS *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra				