

Menú BASAL 7º período (Mar-Abr Curso 2025-2026) Infantil Ciclo 2

23 MARZO	24 MARZO	25 MARZO	26 MARZO	27 MARZO
Crema de siete verduras [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes] cocción Lomo de cerdo a la plancha al ajillo con guarnición de zanahoria aliñada crudo Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2	Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] 4,13 crudo Puchero de garbanzos con verduras y pollo [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + plátano	Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,73,T8,T13 cocción Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] con guarnición de lechuga aliñada crudo 1,78,T13 Agua + pan 1,78,T11 + naranja	Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, pimienta, zanahoria] Merluza al horno en salsa verde con guarnición de arroz salteado 4,1 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [cebolla, tomate, zanahoria, pimienta] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural aliñado crudo 3,13 Agua + pan 1,78,T11 + manzana
409,7 kcal 16,9gr grasas, 18,97gr proteínas, 44,66gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	384,76 kcal 14,88gr grasas, 13,39gr proteínas, 47,83gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COC. + HUEVO + FRUTA	526,2 kcal 20,23gr grasas, 17,99gr proteínas, 66,83gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	485,13 kcal 18,25gr grasas, 18,99gr proteínas, 59,4gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	530,42 kcal 19,91gr grasas, 15,67gr proteínas, 70,94gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
30 MARZO	31 MARZO	1 ABRIL	2 ABRIL	3 ABRIL
SEMANA SANTA				
6 ABRIL	7 ABRIL	8 ABRIL	9 ABRIL	10 ABRIL
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] 4,13 crudo Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimienta, patata, ajo] Agua + pan 1,78,T11 + plátano	Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,2,3,T8,T11 horneada Tortilla de patatas horneada con guarnición de zanahoria aliñada crudo 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera	Arroz salteado con salsa de tomate Salmón al horno con guarnición remolacha y cebolla crudo 4,T5,T6 Agua + pan 1,78,T11 + manzana	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] 1,73,T8,T13 salteada Churros al limón con guarnición de arroz salteado Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + naranja	Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate aliñado 3,13 crudo Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2
373,35 kcal 14,31gr grasas, 12,98gr proteínas, 47,23gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COC. + HUEVO + LÁCTEO	534,65 kcal 26,47gr grasas, 20,38gr proteínas, 52,27gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	507,59 kcal 17,12gr grasas, 18,88gr proteínas, 68,52gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	548,44 kcal 15,13gr grasas, 20,79gr proteínas, 80,28gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	509,57 kcal 28,7gr grasas, 18,75gr proteínas, 42,97gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA
13 ABRIL	14 ABRIL	15 ABRIL	16 ABRIL	17 ABRIL
Crema de calabaza y patata cocción Lomo de cerdo adobado guisado con patatas panaderas horneadas Agua + pan 1,78,T11 + manzana	Guiso de arroz con verduras y pollo [cebolla, tomate, zanahoria, pimienta] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga aliñada 3 crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + naranja	Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] 3,13 crudo Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimienta, tomate] Agua + pan 1,78,T11 + plátano	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Pinchitos de pollo a la plancha con guarnición de tomate aliñado 13 crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,73,T8,T13 cocción Abadejo al horno en salsa de verduras [zanahoria, pimienta, cebolla] con guarnición de zanahoria aliñada 4 cruda Agua + pan 1,78,T11 + pera
448,32 kcal 18,02gr grasas, 16,69gr proteínas, 54,07gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	556,4 kcal 24,15gr grasas, 15,69gr proteínas, 67,45gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	368,61 kcal 13,19gr grasas, 11,62gr proteínas, 49,82gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	523,21 kcal 21,16gr grasas, 25,26gr proteínas, 55,92gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	422,44 kcal 9,89gr grasas, 23,02gr proteínas, 59,53gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
20 ABRIL	21 ABRIL	22 ABRIL	23 ABRIL	24 ABRIL
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] 4,13 crudo Lentejas estofadas con verduras y pollo [patata, cebolla, zanahoria, pimienta, ajo] Agua + pan 1,78,T11 + plátano	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimienta, cebolla] Atún guisado en salsa de tomate con guarnición de arroz salteado 4,T8 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, pimienta, zanahoria] Tortilla de patatas horneada con guarnición de lechuga aliñada 3 crudo Agua + pan 1,78,T11 + naranja	Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, zanahoria, pimienta, cebolla, ajo] 4,6 Pollo al horno en salsa de zanahorias con guarnición de tomate aliñado 13 crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera	Pasta con salsa boloñesa de pollo [tomate, zanahoria, cebolla, pollo] guisado 1,73,T8,T13 Tortilla francesa horneada con guarnición de zanahoria aliñada 3 cruda Agua + pan 1,78,T11 + manzana
379,19 kcal 13,46gr grasas, 14,64gr proteínas, 48,9gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COC. + HUEVO + LÁCTEO	578,25 kcal 20,52gr grasas, 25gr proteínas, 67,12gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	498,79 kcal 26,51gr grasas, 18,58gr proteínas, 45,81gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	541,66 kcal 21,62gr grasas, 17,52gr proteínas, 67,74gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	494,11 kcal 18,65gr grasas, 17,92gr proteínas, 62,41gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA
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 7º período (Mar-Abr Curso 2025-2026) Primaria

23 MARZO	24 MARZO	25 MARZO	26 MARZO	27 MARZO
Crema de siete verduras [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes] cocción Lomo de cerdo a la plancha al ajillo con guarnición de zanahoria aliñada crudo Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2	Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] 4,13 crudo Puchero de garbanzos con verduras y pollo [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + plátano	Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,73,T8,T13 cocción Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] con guarnición de lechuga aliñada crudo 1,78,T13 Agua + pan 1,78,T11 + naranja	Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, pimienta, zanahoria] Merluza al horno en salsa verde con guarnición de arroz salteado 4,1 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [cebolla, tomate, zanahoria, pimienta] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural aliñado crudo 3,13 Agua + pan 1,78,T11 + manzana
538,76 kcal 24,05gr grasas, 26,11gr proteínas, 53,74gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	602,03 kcal 22,21gr grasas, 22,04gr proteínas, 76,51gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COC. + HUEVO + FRUTA	730,78 kcal 26,44gr grasas, 26,28gr proteínas, 95,13gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	826,63 kcal 34,88gr grasas, 30,71gr proteínas, 95,07gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	656,85 kcal 24,21gr grasas, 18,98gr proteínas, 89,26gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
30 MARZO	31 MARZO	1 ABRIL	2 ABRIL	3 ABRIL
SEMANA SANTA				
6 ABRIL	7 ABRIL	8 ABRIL	9 ABRIL	10 ABRIL
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] 4,13 crudo Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimienta, patata, ajo] Agua + pan 1,78,T11 + plátano	Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,2,3,T8,T11 horneada Tortilla de patatas horneada con guarnición de zanahoria aliñada crudo 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera	Arroz salteado con salsa de tomate Salmón al horno con guarnición remolacha y cebolla crudo 4,T5,T6 Agua + pan 1,78,T11 + manzana	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] 1,73,T8,T13 salteada Churrosquito de pollo guisado al limón con guarnición de arroz salteado Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + naranja	Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate aliñado 3,13 crudo Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2
582,8 kcal 21,03gr grasas, 21,15gr proteínas, 75,7gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COC. + HUEVO + LÁCTEO	612,42 kcal 29,17gr grasas, 22,2gr proteínas, 63,64gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	665,3 kcal 23,12gr grasas, 25,53gr proteínas, 87,65gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	750,56 kcal 21,66gr grasas, 29,41gr proteínas, 107,12gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	673,94 kcal 36,13gr grasas, 24,87gr proteínas, 60,96gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA
13 ABRIL	14 ABRIL	15 ABRIL	16 ABRIL	17 ABRIL
Crema de calabaza y patata cocción Lomo de cerdo adobado guisado con patatas panaderas horneadas Agua + pan 1,78,T11 + manzana	Guiso de arroz con verduras y pollo [cebolla, tomate, zanahoria, pimienta] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga aliñada 3 crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + naranja	Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] 3,13 crudo Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimienta, tomate] Agua + pan 1,78,T11 + plátano	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Pinchitos de pollo a la plancha con guarnición de tomate aliñado 13 crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,73,T8,T13 cocción Abadejo al horno en salsa de verduras [zanahoria, pimienta, cebolla] con guarnición de zanahoria aliñada 4 cruda Agua + pan 1,78,T11 + pera
646,25 kcal 26,31gr grasas, 24,68gr proteínas, 76,62gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	668,08 kcal 27,85gr grasas, 19,19gr proteínas, 83,31gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	581,51 kcal 20,37gr grasas, 18,5gr proteínas, 79,39gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	620,45 kcal 25,31gr grasas, 29,93gr proteínas, 66,05gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	593,36 kcal 13,97gr grasas, 32,15gr proteínas, 83,65gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
20 ABRIL	21 ABRIL	22 ABRIL	23 ABRIL	24 ABRIL
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] 4,13 crudo Lentejas estofadas con verduras y pollo [patata, cebolla, zanahoria, pimienta, ajo] Agua + pan 1,78,T11 + plátano	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimienta, cebolla] Atún guisado en salsa de tomate con guarnición de arroz salteado 4,T8 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, pimienta, zanahoria] Tortilla de patatas horneada con guarnición de lechuga aliñada 3 crudo Agua + pan 1,78,T11 + naranja	Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, zanahoria, pimienta, cebolla, ajo] 4,6 Pollo al horno en salsa de zanahorias con guarnición de tomate aliñado 13 crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera	Pasta con salsa boloñesa de pollo [tomate, zanahoria, cebolla, pollo] guisado 1,73,T8,T13 Tortilla francesa horneada con guarnición de zanahoria aliñada 3 cruda Agua + pan 1,78,T11 + manzana
594,5 kcal 19,32gr grasas, 24,49gr proteínas, 79,05gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COC. + HUEVO + LÁCTEO	736,3 kcal 27,37gr grasas, 32,61gr proteínas, 81,67gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	689,46 kcal 34,15gr grasas, 26,15gr proteínas, 68,3gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	710,28 kcal 30,34gr grasas, 24,51gr proteínas, 83,15gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	582,92 kcal 19,67gr grasas, 20,11gr proteínas, 79,84gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA
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 7º período (Mar-Abr Curso 2025-2026) Secundaria

23 MARZO	24 MARZO	25 MARZO	26 MARZO	27 MARZO
Crema de siete verduras [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes] cocción Lomo de cerdo a la plancha al ajillo con guarnición de zanahoria aliñada crudo Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2	Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] 4,13 crudo Puchero de garbanzos con verduras y pollo [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + plátano	Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,73,T8,T13 cocción Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] con guarnición de lechuga aliñada crudo 1,78,T13 Agua + pan 1,78,T11 + naranja	Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, pimienta, zanahoria] Merluza al horno en salsa verde con guarnición de arroz salteado 4,1 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [cebolla, tomate, zanahoria, pimienta] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural aliñado crudo 3,13 Agua + pan 1,78,T11 + manzana
750,64 kcal 31,32gr grasas, 36,35gr proteínas, 79,72gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	768,44 kcal 27,63gr grasas, 27,16gr proteínas, 99,05gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COC. + HUEVO + FRUTA	1017,85 kcal 38,12gr grasas, 36,41gr proteínas, 129,8gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	1041 kcal 42,27gr grasas, 40,11gr proteínas, 120,81gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	1005,11 kcal 36,66gr grasas, 30,96gr proteínas, 135,48gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
30 MARZO	31 MARZO	1 ABRIL	2 ABRIL	3 ABRIL
SEMANA SANTA				
6 ABRIL	7 ABRIL	8 ABRIL	9 ABRIL	10 ABRIL
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] 4,13 crudo Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimienta, patata, ajo] Agua + pan 1,78,T11 + plátano	Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,2,3,T8,T11 horneada Tortilla de patatas horneada con guarnición de zanahoria aliñada crudo 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera	Arroz salteado con salsa de tomate Salmón al horno con guarnición remolacha y cebolla crudo 4,T5,T6 Agua + pan 1,78,T11 + manzana	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] 1,73,T8,T13 salteada Churros al limón con guarnición de arroz salteado Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + naranja	Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate aliñado 3,13 crudo Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2
742,01 kcal 26,53gr grasas, 26,39gr proteínas, 97,44gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COC. + HUEVO + LÁCTEO	929,87 kcal 42,15gr grasas, 35,5gr proteínas, 98,51gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	914,16 kcal 29,7gr grasas, 34,87gr proteínas, 124,93gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	1026,59 kcal 27,85gr grasas, 41,52gr proteínas, 147,98gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	955,99 kcal 53,39gr grasas, 35,16gr proteínas, 81,88gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA
13 ABRIL	14 ABRIL	15 ABRIL	16 ABRIL	17 ABRIL
Crema de calabaza y patata cocción Lomo de cerdo adobado guisado con patatas panaderas horneadas Agua + pan 1,78,T11 + manzana	Guiso de arroz con verduras y pollo [cebolla, tomate, zanahoria, pimienta] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga aliñada 3 crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + naranja	Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] 3,13 crudo Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimienta, tomate] Agua + pan 1,78,T11 + plátano	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Pinchitos de pollo a la plancha con guarnición de tomate aliñado 13 crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,73,T8,T13 cocción Abadejo al horno en salsa de verduras [zanahoria, pimienta, cebolla] con guarnición de zanahoria aliñada 4 cruda Agua + pan 1,78,T11 + pera
881,68 kcal 33,86gr grasas, 35,34gr proteínas, 107,26gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	1057,47 kcal 44,2gr grasas, 31,05gr proteínas, 129,94gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	731,97 kcal 24,59gr grasas, 23,59gr proteínas, 101,91gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA	817,28 kcal 31,86gr grasas, 39,73gr proteínas, 88,95gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	804,55 kcal 18,7gr grasas, 46,75gr proteínas, 110,84gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
20 ABRIL	21 ABRIL	22 ABRIL	23 ABRIL	24 ABRIL
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] 4,13 crudo Lentejas estofadas con verduras y pollo [patata, cebolla, zanahoria, pimienta, ajo] Agua + pan 1,78,T11 + plátano	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimienta, cebolla] Atún guisado en salsa de tomate con guarnición de arroz salteado 4,T8 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, pimienta, zanahoria] Tortilla de patatas horneada con guarnición de lechuga aliñada 3 crudo Agua + pan 1,78,T11 + naranja	Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, zanahoria, pimienta, cebolla, ajo] 4,6 Pollo al horno en salsa de zanahorias con guarnición de tomate aliñado 13 crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera	Pasta con salsa boloñesa de pollo [tomate, zanahoria, cebolla, pollo] guisado 1,73,T8,T13 Tortilla francesa horneada con guarnición de zanahoria aliñada 3 cruda Agua + pan 1,78,T11 + manzana
753,71 kcal 24,82gr grasas, 29,73gr proteínas, 100,79gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COC. + HUEVO + LÁCTEO	917,73 kcal 32,83gr grasas, 41,16gr proteínas, 103,04gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	1016,5 kcal 50,64gr grasas, 38,58gr proteínas, 100,01gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	1028,37 kcal 41,89gr grasas, 35,91gr proteínas, 123,4gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	933,2 kcal 36,23gr grasas, 33,74gr proteínas, 115,7gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COC. + CARNE + FRUTA
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				