

Menú BASAL 8º período (Abr-May Curso 2025-2026) Infantil Ciclo 2

27 ABRIL	28 ABRIL	29 ABRIL	30 ABRIL	1 MAYO (FESTIVO)
<p>Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimienta, patata, ajo]</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate y maíz aliñados 3 crudo</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + pera</p>	<p>Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] 3,13 crudo</p> <p>Pasta con salsa boloñesa [tomate, zanahoria, cebolla, cerdo] guisado 1,T3,T8,T13</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + plátano</p>	<p>Arroz salteado con salsa de tomate</p> <p>Merluza a la plancha al ajillo con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,1</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2</p>	<p>Puchero de garbanzos con verduras y pollo [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción</p> <p>Tortilla francesa horneada con guarnición de remolacha y cebolla aliñada 3,13 crudo</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + plátano</p>	<p>Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción</p> <p>Magro de cerdo salteado en salsa [champiñones, calabaza, calabacín] con guarnición de arroz salteado al ajillo</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + naranja</p>
447,54 kcal 22,71gr grasas, 17,94gr proteínas, 42,13gr hidratos de carbono	446,95 kcal 11,35gr grasas, 14,53gr proteínas, 69,54gr hidratos de carbono	532,84 kcal 18,1gr grasas, 18,09gr proteínas, 72,52gr hidratos de carbono	489,65 kcal 23,75gr grasas, 18,17gr proteínas, 49,64gr hidratos de carbono	432,55 kcal 16,91gr grasas, 18,16gr proteínas, 51,2gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + LÁCTEO
4 MAYO	5 MAYO	6 MAYO	7 MAYO	8 MAYO
<p>Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, pimienta, zanahoria]</p> <p>Salmon al horno con guarnición de remolacha y cebolla aliñada crudo 4,T5,T6</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + naranja</p>	<p>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] 4,13 crudo</p> <p>Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, zanahoria, pimienta, cebolla, ajo] 4,6</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera</p>	<p>Crema de siete verduras cocción [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes]</p> <p>Hamburguesa de pollo a la plancha en salsa de zanahorias [zanahoria, cebolla] con guarnición de patatas al horno 13</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2</p>	<p>Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,T3,T8,T13 cocción</p> <p>Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate y maíz aliñados 3,13 crudo</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + manzana</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimienta, cebolla]</p> <p>Pavo salteado en salsa [cebolla, zanahoria, champiñones, pimienta rojo y verde] con guarnición de zanahoria aliñada crudo 8</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + plátano</p>
412,17 kcal 19,01gr grasas, 22,4gr proteínas, 37,56gr hidratos de carbono	429,31 kcal 12,51gr grasas, 10,08gr proteínas, 67,35gr hidratos de carbono	490,29 kcal 19,63gr grasas, 19,91gr proteínas, 57,54gr hidratos de carbono	525,65 kcal 24,21gr grasas, 15,8gr proteínas, 59,38gr hidratos de carbono	508,32 kcal 21,78gr grasas, 17,91gr proteínas, 59,08gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO
11 MAYO	12 MAYO	13 MAYO	14 MAYO	15 MAYO
<p>Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] 3,13 crudo</p> <p>Atún guisado en salsa de tomate con guarnición de arroz salteado 4</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + naranja</p>	<p>Potaje de garbanzos con verduras y chorizo [cebolla, zanahoria, pimientos y tomate] 13</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de zanahoria aliñada 3 crudo</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + manzana</p>	<p>Arroz tres delicias salteado [guisante, cebolla, zanahoria y huevo] 3</p> <p>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla y champiñones] con guarnición de remolacha y cebolla crudo 1,8,13</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + pera</p>	<p>Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] 1,T3,T8,T13 salteada</p> <p>Lomo de cerdo al horno encebollado</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + yogur natural azucarado 2</p>	<p>Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción</p> <p>Tortilla de patatas horneada con guarnición de lechuga y tomate crudo 3</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + plátano</p>
434,73 kcal 19,12gr grasas, 20,69gr proteínas, 40,43gr hidratos de carbono	493,2 kcal 26,44gr grasas, 17,55gr proteínas, 45,82gr hidratos de carbono	537,75 kcal 14,88gr grasas, 17,39gr proteínas, 82,51gr hidratos de carbono	503,74 kcal 17,02gr grasas, 23,65gr proteínas, 61,87gr hidratos de carbono	491,79 kcal 23,64gr grasas, 14,53gr proteínas, 54,47gr hidratos de carbono
PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + CARNE + LÁCTEO
18 MAYO	19 MAYO	20 MAYO	21 MAYO	22 MAYO
<p>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] 4,13 crudo</p> <p>Lasaña boloñesa con pollo y ternera horneada 1,2,3</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimienta, cebolla]</p> <p>Magro de cerdo salteado en salsa [calabacín, calabaza y champiñones] con guarnición de remolacha y cebolla crudo 8</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + plátano</p>	<p>Crema de siete verduras cocción [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes]</p> <p>Tortilla de patatas horneada con guarnición de tomate y maíz aliñados crudo 3</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + manzana</p>	<p>Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción</p> <p>Churrasquito de pollo al limón al horno con guarnición de arroz salteado</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera</p>	<p>Guiso de arroz con verduras [cebolla, tomate, champiñones]</p> <p>Abadejo al horno en salsa de verduras [zanahoria, pimienta rojo, pimienta verde y cebolla] con guarnición de zanahoria y maíz aliñados crudo 4</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + naranja</p>
475,04 kcal 24,78gr grasas, 17,52gr proteínas, 44,43gr hidratos de carbono	441,59 kcal 14,17gr grasas, 18,21gr proteínas, 58,82gr hidratos de carbono	451,28 kcal 20,18gr grasas, 15,34gr proteínas, 51,48gr hidratos de carbono	480,58 kcal 17,05gr grasas, 19,27gr proteínas, 60,89gr hidratos de carbono	530,99 kcal 20,7gr grasas, 18,4gr proteínas, 67,19gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO
<p>ALÉRGICOS: 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</p>				



Menú BASAL 8º período (Abr-May Curso 2025-2026) Primaria

27 ABRIL	28 ABRIL	29 ABRIL	30 ABRIL	1 MAYO (FESTIVO)
<p>Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimienta, patata, ajo]</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate y maíz aliñados 3 crudo</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + pera</p> <p>674,19 kcal 32gr grasas, 27,69gr proteínas, 67,61gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA</p>	<p>Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] 3,13 crudo</p> <p>Pasta con salsa boloñesa [tomate, zanahoria, cebolla, cerdo] guisado 1,T3,T8,T13</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + plátano</p> <p>543,64 kcal 12,55gr grasas, 17,03gr proteínas, 88,12gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA</p>	<p>Arroz salteado con salsa de tomate</p> <p>Merluza a la plancha al ajillo con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,1</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2</p> <p>623,8 kcal 21,46gr grasas, 22,34gr proteínas, 83,2gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA</p>	<p>Puchero de garbanzos con verduras y pollo [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción</p> <p>Tortilla francesa horneada con guarnición de remolacha y cebolla aliñada 3,13 crudo</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + plátano</p> <p>722,56 kcal 31,61gr grasas, 27,25gr proteínas, 80,76gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA</p>	<p>Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción</p> <p>Magro de cerdo salteado en salsa [champiñones, calabaza, calabacín] con guarnición de arroz salteado al ajillo</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + naranja</p> <p>602,1 kcal 25,22gr grasas, 26,63gr proteínas, 66,28gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: PASTA + PESCADO + LÁCTEO</p>
4 MAYO	5 MAYO	6 MAYO	7 MAYO	8 MAYO
<p>Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, pimienta, zanahoria]</p> <p>Salmon al horno con guarnición de remolacha y cebolla aliñada crudo 4,T5,T6</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + naranja</p> <p>678,34 kcal 31,51gr grasas, 35,64gr proteínas, 62,5gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA</p>	<p>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] 4,13 crudo</p> <p>Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, zanahoria, pimienta, cebolla, ajo] 4,6</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera</p> <p>495,49 kcal 13,27gr grasas, 11,15gr proteínas, 80,87gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA</p>	<p>Crema de siete verduras cocción [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes]</p> <p>Hamburguesa de pollo a la plancha en salsa de zanahorias [zanahoria, cebolla] con guarnición de patatas al horno 13</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2</p> <p>692,48 kcal 29,3gr grasas, 28,44gr proteínas, 77,76gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA</p>	<p>Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,T3,T8,T13 cocción</p> <p>Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate y maíz aliñados 3,13 crudo</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + manzana</p> <p>642,42 kcal 25,73gr grasas, 18,66gr proteínas, 81,85gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimienta, cebolla]</p> <p>Pavo salteado en salsa [cebolla, zanahoria, champiñones, pimienta rojo y verde] con guarnición de zanahoria aliñada crudo 8</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + plátano</p> <p>673,23 kcal 27,97gr grasas, 25,93gr proteínas, 77,94gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO</p>
11 MAYO	12 MAYO	13 MAYO	14 MAYO	15 MAYO
<p>Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] 3,13 crudo</p> <p>Atún guisado en salsa de tomate con guarnición de arroz salteado 4</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + naranja</p> <p>584,18 kcal 25,06gr grasas, 28,02gr proteínas, 55,24gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA</p>	<p>Potaje de garbanzos con verduras y chorizo [cebolla, zanahoria, pimientos y tomate] 13</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de zanahoria aliñada 3 crudo</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + manzana</p> <p>731,71 kcal 36,46gr grasas, 27,16gr proteínas, 73,48gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA</p>	<p>Arroz tres delicias salteado [guisante, cebolla, zanahoria y huevo] 3</p> <p>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla y champiñones] con guarnición de remolacha y cebolla crudo 1,8,13</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + pera</p> <p>717,18 kcal 20,95gr grasas, 24,1gr proteínas, 106,7gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA</p>	<p>Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] 1,T3,T8,T13 salteada</p> <p>Lomo de cerdo al horno encebollado</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + yogur natural azucarado 2</p> <p>595,96 kcal 21,27gr grasas, 28,96gr proteínas, 69,94gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA</p>	<p>Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción</p> <p>Tortilla de patatas horneada con guarnición de lechuga y tomate crudo 3</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + plátano</p> <p>579,19 kcal 25,37gr grasas, 16,08gr proteínas, 70,61gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: ARROZ + CARNE + LÁCTEO</p>
18 MAYO	19 MAYO	20 MAYO	21 MAYO	22 MAYO
<p>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] 4,13 crudo</p> <p>Lasaña boloñesa con pollo y ternera horneada 1,2,3</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2</p> <p>509,82 kcal 26,89gr grasas, 18,84gr proteínas, 47,03gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimienta, cebolla]</p> <p>Magro de cerdo salteado en salsa [calabacín, calabaza y champiñones] con guarnición de remolacha y cebolla crudo 8</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + plátano</p> <p>613,59 kcal 20,6gr grasas, 26,59gr proteínas, 78,82gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA</p>	<p>Crema de siete verduras cocción [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes]</p> <p>Tortilla de patatas horneada con guarnición de tomate y maíz aliñados crudo 3</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + manzana</p> <p>561,79 kcal 22,88gr grasas, 18,02gr proteínas, 70,2gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA</p>	<p>Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción</p> <p>Churrasquito de pollo al limón al horno con guarnición de arroz salteado</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera</p> <p>798,39 kcal 29,42gr grasas, 32,22gr proteínas, 98,96gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA</p>	<p>Guiso de arroz con verduras [cebolla, tomate, champiñones]</p> <p>Abadejo al horno en salsa de verduras [zanahoria, pimienta rojo, pimienta verde y cebolla] con guarnición de zanahoria y maíz aliñados crudo 4</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + naranja</p> <p>749,68 kcal 28,17gr grasas, 26,04gr proteínas, 97,16gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO</p>
<p>ALÉRGICOS: 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</p>				



Menú BASAL 8º período (Abr-May Curso 2025-2026) Secundaria

27 ABRIL	28 ABRIL	29 ABRIL	30 ABRIL	1 MAYO (FESTIVO)
<p>Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimienta, patata, ajo]</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate y maíz aliñados 3 crudo</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + pera</p>	<p>Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] 3,13 crudo</p> <p>Pasta con salsa boloñesa [tomate, zanahoria, cebolla, cerdo] guisado 1,T3,T8,T13</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + plátano</p>	<p>Arroz salteado con salsa de tomate</p> <p>Merluza a la plancha al ajillo con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,1</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2</p>	<p>Puchero de garbanzos con verduras y pollo [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción</p> <p>Tortilla francesa horneada con guarnición de remolacha y cebolla aliñada 3,13 crudo</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + plátano</p>	<p>Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción</p> <p>Magro de cerdo salteado en salsa [champiñones, calabaza, calabacín] con guarnición de arroz salteado al ajillo</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + naranja</p>
916,55 kcal 43,79gr grasas, 37,16gr proteínas, 91,81gr hidratos de carbono	796,77 kcal 18,78gr grasas, 25,67gr proteínas, 126,61gr hidratos de carbono	919,3 kcal 30,93gr grasas, 33,45gr proteínas, 123,75gr hidratos de carbono	994,57 kcal 47,22gr grasas, 37,25gr proteínas, 101,88gr hidratos de carbono	841,91 kcal 32,41gr grasas, 38,16gr proteínas, 97,9gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + LÁCTEO
4 MAYO	5 MAYO	6 MAYO	7 MAYO	8 MAYO
<p>Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, pimienta, zanahoria]</p> <p>Salmon al horno con guarnición de remolacha y cebolla aliñada crudo 4,T5,T6</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + naranja</p>	<p>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] 4,13 crudo</p> <p>Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, zanahoria, pimienta, cebolla, ajo] 4,6</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera</p>	<p>Crema de siete verduras cocción [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes]</p> <p>Hamburguesa de pollo a la plancha en salsa de zanahorias [zanahoria, cebolla] con guarnición de patatas al horno 13</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2</p>	<p>Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,T3,T8,T13 cocción</p> <p>Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate y maíz aliñados 3,13 crudo</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + manzana</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimienta, cebolla]</p> <p>Pavo salteado en salsa [cebolla, zanahoria, champiñones, pimienta rojo y verde] con guarnición de zanahoria aliñada crudo 8</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + plátano</p>
825,8 kcal 35,78gr grasas, 43,42gr proteínas, 81,54gr hidratos de carbono	762,59 kcal 20,7gr grasas, 18,41gr proteínas, 121,63gr hidratos de carbono	953,91 kcal 37,94gr grasas, 39,59gr proteínas, 112,11gr hidratos de carbono	993,6 kcal 45,43gr grasas, 30,31gr proteínas, 111,77gr hidratos de carbono	890,17 kcal 36,81gr grasas, 36,07gr proteínas, 101,68gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO
11 MAYO	12 MAYO	13 MAYO	14 MAYO	15 MAYO
<p>Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] 3,13 crudo</p> <p>Atún guisado en salsa de tomate con guarnición de arroz salteado 4</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + naranja</p>	<p>Potaje de garbanzos con verduras y chorizo [cebolla, zanahoria, pimientos y tomate] 13</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de zanahoria aliñada 3 crudo</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + manzana</p>	<p>Arroz tres delicias salteado [guisante, cebolla, zanahoria y huevo] 3</p> <p>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla y champiñones] con guarnición de remolacha y cebolla crudo 1,8,13</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + pera</p>	<p>Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] 1,T3,T8,T13 salteada</p> <p>Lomo de cerdo al horno encebollado</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + yogur natural azucarado 2</p>	<p>Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción</p> <p>Tortilla de patatas horneada con guarnición de lechuga y tomate crudo 3</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + plátano</p>
812,86 kcal 34,18gr grasas, 38,45gr proteínas, 79,54gr hidratos de carbono	980,7 kcal 47,9gr grasas, 36,39gr proteínas, 99,13gr hidratos de carbono	1016,96 kcal 28,61gr grasas, 34,99gr proteínas, 152,64gr hidratos de carbono	830,82 kcal 26,6gr grasas, 38,38gr proteínas, 105,27gr hidratos de carbono	945,17 kcal 43,34gr grasas, 29,36gr proteínas, 107,8gr hidratos de carbono
PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + CARNE + LÁCTEO
18 MAYO	19 MAYO	20 MAYO	21 MAYO	22 MAYO
<p>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] 4,13 crudo</p> <p>Lasaña boloñesa con pollo y ternera horneada 1,2,3</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimienta, cebolla]</p> <p>Magro de cerdo salteado en salsa [calabacín, calabaza y champiñones] con guarnición de remolacha y cebolla crudo 8</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + plátano</p>	<p>Crema de siete verduras cocción [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes]</p> <p>Tortilla de patatas horneada con guarnición de tomate y maíz aliñados crudo 3</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + manzana</p>	<p>Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción</p> <p>Churrosquito de pollo al limón al horno con guarnición de arroz salteado</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera</p>	<p>Guiso de arroz con verduras [cebolla, tomate, champiñones]</p> <p>Abadejo al horno en salsa de verduras [zanahoria, pimienta rojo, pimienta verde y cebolla] con guarnición de zanahoria y maíz aliñados crudo 4</p> <p>Agua + pan 1,78,T11 + naranja</p>
703,85 kcal 34,5gr grasas, 25,41gr proteínas, 71,36gr hidratos de carbono	793,21 kcal 26,03gr grasas, 36,32gr proteínas, 100,06gr hidratos de carbono	952,87 kcal 39,84gr grasas, 32,95gr proteínas, 114,2gr hidratos de carbono	982,32 kcal 33,65gr grasas, 41,43gr proteínas, 124,42gr hidratos de carbono	977,41 kcal 37,59gr grasas, 37,82gr proteínas, 120,96gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO
<p>ALÉRGICOS: 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</p>				

