

Menú BASAL 1º período (Sep-Oct Curso 2026-2027) Infantil Ciclo 2

			10 SEPTIEMBRE	11 SEPTIEMBRE
			Pasta con salsa de tomate ECOLÓGICA 1,T3,T8,T13 cocción Tortilla de patatas horneada 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + fruta	Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Churrasquito de pollo al limón horneado Guarnición de arroz salteado Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano
			474,22 kcal 12,29gr grasas, 17,12gr proteínas, 71,54gr hidratos de carbono	480,58 kcal 17,08gr grasas, 19,25gr proteínas, 61,49gr hidratos de carbono
			PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
14 SEPTIEMBRE	15 SEPTIEMBRE	16 SEPTIEMBRE	17 SEPTIEMBRE	18 SEPTIEMBRE
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] 4,13 crudo Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [cebolla, tomate, zanahoria, pimiento] Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento, patata, ajo] Tortilla francesa horneada 3 Guarnición de zanahoria crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	Crema de verduras [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes] cocción Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] 1,T8,T13 Guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Merluza al horno en salsa verde 4,1 Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,2,3,T8,T11 horneada Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Guarnición de remolacha y cebolla crudo Agua + pan 1,T8,T11 + plátano
428,04 kcal 12,33gr grasas, 10,04gr proteínas, 67,94gr hidratos de carbono	499,12 kcal 29,98gr grasas, 16,54gr proteínas, 39,54gr hidratos de carbono	475,59 kcal 16,92gr grasas, 16,11gr proteínas, 63,7gr hidratos de carbono	477,11 kcal 17,62gr grasas, 19,67gr proteínas, 57,88gr hidratos de carbono	542,9 kcal 27,11gr grasas, 20,67gr proteínas, 53,7gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
21 SEPTIEMBRE	22 SEPTIEMBRE	23 SEPTIEMBRE	24 SEPTIEMBRE	25 SEPTIEMBRE
Arroz salteado con salsa de tomate Salmón al horno 4,T5,T6 Guarnición de lechuga y zanahoria crudo Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] 3,13 crudo Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, pimiento, zanahoria] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Magro de cerdo guisado en salsa [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, champiñones] Guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] 1,T3,T8,T13 guisado Tortilla de patatas horneada 3 Guarnición de remolacha y cebolla crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla] Churrasquito de pollo a la plancha al ajillo Guarnición de tomate y maíz crudo Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2
526,83 kcal 20,32gr grasas, 18,59gr proteínas, 66,16gr hidratos de carbono	375 kcal 13,78gr grasas, 12,39gr proteínas, 48,73gr hidratos de carbono	371,55 kcal 14,17gr grasas, 19,71gr proteínas, 40,5gr hidratos de carbono	562,27 kcal 16,75gr grasas, 19,45gr proteínas, 81,65gr hidratos de carbono	478,55 kcal 21,13gr grasas, 20,4gr proteínas, 50,34gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA
28 SEPTIEMBRE	29 SEPTIEMBRE	30 SEPTIEMBRE	1 OCTUBRE	2 OCTUBRE
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] 3,13 crudo Guiso de arroz con verduras y pollo [cebolla, tomate, zanahoria, pimiento] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Pasta con salsa boloñesa [tomate, zanahoria, cebolla, cerdo] 1,T3,T8,T13 cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Guarnición de zanahoria crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + mandarina	Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Lomo de cerdo adobado guisado [pimiento rojo, cebolla] Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla] Bacalao al horno en salsa verde 4,1,T5,T6 Guarnición de lechuga crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Ragú de pavo guisado al limón Guarnición de arroz salteado Agua + pan 1,T8,T11 + pera
454,36 kcal 11,04gr grasas, 10,45gr proteínas, 76,79gr hidratos de carbono	555,47 kcal 24,35gr grasas, 19,67gr proteínas, 62,78gr hidratos de carbono	456,61 kcal 20,12gr grasas, 19,22gr proteínas, 49gr hidratos de carbono	524,65 kcal 21,09gr grasas, 25,35gr proteínas, 56,21gr hidratos de carbono	453,24 kcal 17,98gr grasas, 17,74gr proteínas, 54,25gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + LÁCTEO
5 OCTUBRE	6 OCTUBRE	7 OCTUBRE	8 OCTUBRE	9 OCTUBRE
Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, zanahoria, pimiento, cebolla, ajo] 4,6 Tortilla de patatas horneada 3 Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	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, pimiento, patata, ajo] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Atún guisado en salsa de tomate 4 Guarnición de arroz salteado Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento, tomate] Hamburguesa de ternera a la plancha 8,13 Guarnición de remolacha y cebolla crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + manzana	Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,T3,T8,T13 cocción Tortilla francesa horneada 3 Guarnición de lechuga y zanahoria crudo Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2
552 kcal 19,66gr grasas, 16,88gr proteínas, 75,73gr hidratos de carbono	376,94 kcal 14,27gr grasas, 12,92gr proteínas, 47,63gr hidratos de carbono	468,05 kcal 17,94gr grasas, 20,15gr proteínas, 51,82gr hidratos de carbono	427,57 kcal 19,91gr grasas, 16,11gr proteínas, 45,08gr hidratos de carbono	568,95 kcal 25,9gr grasas, 19,41gr proteínas, 62,98gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + 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				

Menú BASAL 1º período (Sep-Oct Curso 2026-2027) Primaria

			10 SEPTIEMBRE	11 SEPTIEMBRE
			Pasta con salsa de tomate ECOLÓGICA 1,T3,T8,T13 cocción Tortilla de patatas horneada 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + fruta	Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Churrasquito de pollo al limón horneado Guarnición de arroz salteado Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano
			557,86 kcal 12,76gr grasas, 18,95gr proteínas, 89,02gr hidratos de carbono	801,53 kcal 29,45gr grasas, 32,14gr proteínas, 100,45gr hidratos de carbono
			PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
14 SEPTIEMBRE	15 SEPTIEMBRE	16 SEPTIEMBRE	17 SEPTIEMBRE	18 SEPTIEMBRE
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] 4,13 crudo Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [cebolla, tomate, zanahoria, pimiento] Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento, patata, ajo] Tortilla francesa horneada 3 Guarnición de zanahoria crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	Crema de verduras [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes] cocción Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] 1,T8,T13 Guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Merluza al horno en salsa verde 4,1 Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,2,3,T8,T11 horneada Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Guarnición de remolacha y cebolla crudo Agua + pan 1,T8,T11 + plátano
509,62 kcal 13,29gr grasas, 11,3gr proteínas, 84,6gr hidratos de carbono	687,97 kcal 36,53gr grasas, 24,3gr proteínas, 63,69gr hidratos de carbono	685,83 kcal 24,64gr grasas, 23,55gr proteínas, 91,01gr hidratos de carbono	630,41 kcal 26,73gr grasas, 25,18gr proteínas, 70,1gr hidratos de carbono	680,06 kcal 32,65gr grasas, 25,07gr proteínas, 71,07gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
21 SEPTIEMBRE	22 SEPTIEMBRE	23 SEPTIEMBRE	24 SEPTIEMBRE	25 SEPTIEMBRE
Arroz salteado con salsa de tomate Salmón al horno 4,T5,T6 Guarnición de lechuga y zanahoria crudo Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] 3,13 crudo Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, pimiento, zanahoria] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Magro de cerdo guisado en salsa [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, champiñones] Guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] 1,T3,T8,T13 guisado Tortilla de patatas horneada 3 Guarnición de remolacha y cebolla crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla] Churrasquito de pollo a la plancha al ajillo Guarnición de tomate y maíz crudo Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2
694,16 kcal 27,93gr grasas, 25,1gr proteínas, 84,1gr hidratos de carbono	590,68 kcal 21,59gr grasas, 20,11gr proteínas, 76,81gr hidratos de carbono	526,75 kcal 20,24gr grasas, 29,36gr proteínas, 55,66gr hidratos de carbono	672,9 kcal 18,43gr grasas, 22gr proteínas, 102,8gr hidratos de carbono	583,21 kcal 27,21gr grasas, 27,47gr proteínas, 55,65gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA
28 SEPTIEMBRE	29 SEPTIEMBRE	30 SEPTIEMBRE	1 OCTUBRE	2 OCTUBRE
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] 3,13 crudo Guiso de arroz con verduras y pollo [cebolla, tomate, zanahoria, pimiento] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Pasta con salsa boloñesa [tomate, zanahoria, cebolla, cerdo] 1,T3,T8,T13 cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Guarnición de zanahoria crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + mandarina	Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Lomo de cerdo adobado guisado [pimiento rojo, cebolla] Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla] Bacalao al horno en salsa verde 4,1,T5,T6 Guarnición de lechuga crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Ragú de pavo guisado al limón Guarnición de arroz salteado Agua + pan 1,T8,T11 + pera
553,25 kcal 12,17gr grasas, 12,12gr proteínas, 96,9gr hidratos de carbono	666,2 kcal 28,12gr grasas, 24gr proteínas, 77,36gr hidratos de carbono	753,45 kcal 32,9gr grasas, 31,98gr proteínas, 81,27gr hidratos de carbono	655,68 kcal 28,59gr grasas, 32,79gr proteínas, 64,56gr hidratos de carbono	663,21 kcal 26,92gr grasas, 26,61gr proteínas, 77,39gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + LÁCTEO
5 OCTUBRE	6 OCTUBRE	7 OCTUBRE	8 OCTUBRE	9 OCTUBRE
Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, zanahoria, pimiento, cebolla, ajo] 4,6 Tortilla de patatas horneada 3 Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	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, pimiento, patata, ajo] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Atún guisado en salsa de tomate 4 Guarnición de arroz salteado Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento, tomate] Hamburguesa de ternera a la plancha 8,13 Guarnición de remolacha y cebolla crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + manzana	Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,T3,T8,T13 cocción Tortilla francesa horneada 3 Guarnición de lechuga y zanahoria crudo Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2
620,82 kcal 21,03gr grasas, 18,28gr proteínas, 88,3gr hidratos de carbono	586,4 kcal 20,99gr grasas, 21,09gr proteínas, 76,1gr hidratos de carbono	657,93 kcal 25,37gr grasas, 28,23gr proteínas, 72,53gr hidratos de carbono	725,55 kcal 34,38gr grasas, 27,29gr proteínas, 75,56gr hidratos de carbono	679,48 kcal 29,56gr grasas, 22,37gr proteínas, 79,15gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + 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-Altramuzes T: TRAZAS *FORMA DE COCINADO				

Menú BASAL 1º período (Sep-Oct Curso 2026-2027) Secundaria

			10 SEPTIEMBRE	11 SEPTIEMBRE
			Pasta con salsa de tomate ECOLÓGICA 1,T3,T8,T13 cocción Tortilla de patatas horneada 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + fruta	Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Churrasquito de pollo al limón horneado Guarnición de arroz salteado Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano
			908,41 kcal 24,18gr grasas, 33,23gr proteínas, 134,57gr hidratos de carbono	978,27 kcal 33,76gr grasas, 41,47gr proteínas, 125,11gr hidratos de carbono
			PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
14 SEPTIEMBRE	15 SEPTIEMBRE	16 SEPTIEMBRE	17 SEPTIEMBRE	18 SEPTIEMBRE
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] 4,13 crudo Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [cebolla, tomate, zanahoria, pimiento] Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento, patata, ajo] Tortilla francesa horneada 3 Guarnición de zanahoria crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	Crema de verduras [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes] cocción Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] 1,T8,T13 Guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Merluza al horno en salsa verde 4,1 Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,2,3,T8,T11 horneada Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Guarnición de remolacha y cebolla crudo Agua + pan 1,T8,T11 + plátano
794,03 kcal 21,2gr grasas, 19,2gr proteínas, 129,11gr hidratos de carbono	995,94 kcal 55,19gr grasas, 34,51gr proteínas, 86,81gr hidratos de carbono	916,12 kcal 31,45gr grasas, 33,18gr proteínas, 122,97gr hidratos de carbono	857,87 kcal 35,54gr grasas, 34,73gr proteínas, 95,81gr hidratos de carbono	920,71 kcal 43,23gr grasas, 35,54gr proteínas, 96,53gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
21 SEPTIEMBRE	22 SEPTIEMBRE	23 SEPTIEMBRE	24 SEPTIEMBRE	25 SEPTIEMBRE
Arroz salteado con salsa de tomate Salmón al horno 4,T5,T6 Guarnición de lechuga y zanahoria crudo Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] 3,13 crudo Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, pimiento, zanahoria] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Magro de cerdo guisado en salsa [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, champiñones] Guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] 1,T3,T8,T13 guisado Tortilla de patatas horneada 3 Guarnición de remolacha y cebolla crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla] Churrasquito de pollo a la plancha al ajillo Guarnición de tomate y maíz crudo Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2
943,99 kcal 34,66gr grasas, 34,42gr proteínas, 121,27gr hidratos de carbono	748,34 kcal 25,74gr grasas, 25,08gr proteínas, 100,13gr hidratos de carbono	722,6 kcal 25,57gr grasas, 41,62gr proteínas, 79,81gr hidratos de carbono	1047,73 kcal 31,26gr grasas, 36,91gr proteínas, 150,51gr hidratos de carbono	789,41 kcal 36,41gr grasas, 37,44gr proteínas, 76,18gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA
28 SEPTIEMBRE	29 SEPTIEMBRE	30 SEPTIEMBRE	1 OCTUBRE	2 OCTUBRE
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] 3,13 crudo Guiso de arroz con verduras y pollo [cebolla, tomate, zanahoria, pimiento] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Pasta con salsa boloñesa [tomate, zanahoria, cebolla, cerdo] 1,T3,T8,T13 cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Guarnición de zanahoria crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + mandarina	Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Lomo de cerdo adobado guisado [pimiento rojo, cebolla] Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla] Bacalao al horno en salsa verde 4,1,T5,T6 Guarnición de lechuga crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Ragú de pavo guisado al limón Guarnición de arroz salteado Agua + pan 1,T8,T11 + pera
828,56 kcal 18,82gr grasas, 19,73gr proteínas, 142,19gr hidratos de carbono	1010,67 kcal 41,64gr grasas, 36,91gr proteínas, 118,17gr hidratos de carbono	969,22 kcal 40,51gr grasas, 41,97gr proteínas, 107,61gr hidratos de carbono	932,72 kcal 40,87gr grasas, 47,41gr proteínas, 89,87gr hidratos de carbono	832,07 kcal 31,09gr grasas, 33,22gr proteínas, 103,07gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + LÁCTEO
5 OCTUBRE	6 OCTUBRE	7 OCTUBRE	8 OCTUBRE	9 OCTUBRE
Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [tomate, zanahoria, pimiento, cebolla, ajo] 4,6 Tortilla de patatas horneada 3 Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	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, pimiento, patata, ajo] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Atún guisado en salsa de tomate 4 Guarnición de arroz salteado Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento, tomate] Hamburguesa de ternera a la plancha 8,13 Guarnición de remolacha y cebolla crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + manzana	Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,T3,T8,T13 cocción Tortilla francesa horneada 3 Guarnición de lechuga y zanahoria crudo Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2
1014,29 kcal 35,56gr grasas, 32,71gr proteínas, 138,64gr hidratos de carbono	752,81 kcal 26,41gr grasas, 26,21gr proteínas, 98,64gr hidratos de carbono	871,33 kcal 32,4gr grasas, 37,64gr proteínas, 98,75gr hidratos de carbono	927,16 kcal 43,04gr grasas, 34,87gr proteínas, 97,32gr hidratos de carbono	987,89 kcal 46,18gr grasas, 33,81gr proteínas, 106,81gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + 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-Altramuzes T: TRAZAS *FORMA DE COCINADO				