

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

12 OCTUBRE (FESTIVO)	13 OCTUBRE	14 OCTUBRE	15 OCTUBRE	16 OCTUBRE
Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Salmón al horno 4,T5,T6 Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] 3,13 crudo Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Pasta con salsa boloñesa [tomate, zanahoria, cebolla, cerdo] 1,T3,T8,T13 cocción Tortilla francesa horneada 3 Guarnición de lechuga y zanahoria aliñadas crudo Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Crema de verduras [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes] cocción Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada 13 Guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla] Merluza al horno a la menier 4,1 Guarnición de remolacha y cebolla crudo Agua + pan 1,T8,T11 + pera
515,33 kcal 18,98gr grasas, 19,03gr proteínas, 65,98gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	365,58 kcal 12,96gr grasas, 11,37gr proteínas, 49,33gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	533,26 kcal 24,8gr grasas, 18,76gr proteínas, 57,57gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	460,97 kcal 19,42gr grasas, 18,77gr proteínas, 51,3gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	420,25 kcal 15,09gr grasas, 15,32gr proteínas, 54,99gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA
19 OCTUBRE	20 OCTUBRE	21 OCTUBRE	22 OCTUBRE	23 OCTUBRE
Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [cebolla, tomate, zanahoria, pimiento] Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Guarnición de lechuga crudo Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] 3,13 crudo Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento, patata, ajo] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Lomo de cerdo guisado a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo] Guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,T3,T8,T13 cocción 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	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla] Churrasquito de pollo a la plancha al ajillo Guarnición de zanahoria crudo Agua + pan 1,T8,T11 + plátano
553,5 kcal 24,14gr grasas, 16,02gr proteínas, 67,05gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	368,77 kcal 12,69gr grasas, 12,85gr proteínas, 49,12gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	406,18 kcal 17,34gr grasas, 14,95gr proteínas, 46,88gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	521,95 kcal 16,8gr grasas, 21,16gr proteínas, 69,12gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	489,49 kcal 21,89gr grasas, 17,44gr proteínas, 54,82gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA
26 OCTUBRE	27 OCTUBRE	28 OCTUBRE	29 OCTUBRE	30 OCTUBRE
Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Hamburguesa de ternera a la plancha 8,13 Guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	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,T8,T11,T12 + plátano	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Atún guisado en salsa de tomate 4 Guarnición de zanahoria y maíz crudo Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] cocción Pinchitos de pollo a la plancha Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T13 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] salteada Tortilla de patatas horneada 3 Guarnición de remolacha y cebolla crudo Agua + pan 1,T8,T11 + pera
401,37 kcal 20,32gr grasas, 14,15gr proteínas, 40,03gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	384,76 kcal 14,88gr grasas, 13,39gr proteínas, 47,83gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	516,47 kcal 23,23gr grasas, 21,92gr proteínas, 50,38gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	571,92 kcal 17,1gr grasas, 24,43gr proteínas, 77,55gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	519,87 kcal 16,55gr grasas, 18,84gr proteínas, 72,89gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA
2 NOVIEMBRE (FESTIVO)	3 NOVIEMBRE	4 NOVIEMBRE	5 NOVIEMBRE	6 NOVIEMBRE
Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, pimiento, zanahoria] Abadejo al vapor al ajorrriero [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] 4,5,6 Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento, patata, ajo] Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Guarnición de lechuga crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Arroz salteado con salsa de tomate Magro de cerdo guisado en salsa [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, champiñones] Guarnición de zanahoria crudo Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] 4,13 crudo Pasta con salsa boloñesa [tomate, zanahoria, cebolla, cerdo] 1,T3,T8,T13 cocción Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Merluza a la plancha al ajillo 4 Guarnición de arroz salteado Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2
388,19 kcal 16,62gr grasas, 21,45gr proteínas, 37,9gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	511,05 kcal 26,08gr grasas, 18,53gr proteínas, 49,19gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	529 kcal 19,61gr grasas, 19,58gr proteínas, 67,34gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	455,13 kcal 12,93gr grasas, 14,6gr proteínas, 68,05gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	463,58 kcal 16,61gr grasas, 17,21gr proteínas, 59,96gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA + HUEVO + 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 2º período (Oct-Nov Curso 2026-2027) Primaria

12 OCTUBRE (FESTIVO)	13 OCTUBRE	14 OCTUBRE	15 OCTUBRE	16 OCTUBRE
Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Salmón al horno 4,T5,T6 Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] 3,13 crudo Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Pasta con salsa boloñesa [tomate, zanahoria, cebolla, cerdo] 1,T3,T8,T13 cocción Tortilla francesa horneada 3 Guarnición de lechuga y zanahoria aliñadas crudo Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Crema de verduras [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes] cocción Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada 13 Guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla] Merluza al horno a la menier 4,1 Guarnición de remolacha y cebolla crudo Agua + pan 1,T8,T11 + pera
736,67 kcal 26,23gr grasas, 26,74gr proteínas, 96,79gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	571,85 kcal 19,95gr grasas, 18,07gr proteínas, 78,01gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	631,46 kcal 27,97gr grasas, 21,39gr proteínas, 72,08gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	600,05 kcal 27,13gr grasas, 25,5gr proteínas, 62,02gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	559,08 kcal 20,43gr grasas, 20,46gr proteínas, 72,39gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA
19 OCTUBRE	20 OCTUBRE	21 OCTUBRE	22 OCTUBRE	23 OCTUBRE
Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [cebolla, tomate, zanahoria, pimiento] Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Guarnición de lechuga crudo Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] 3,13 crudo Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento, patata, ajo] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Lomo de cerdo guisado a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo] Guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,T3,T8,T13 cocción 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	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla] Churrasquito de pollo a la plancha al ajillo Guarnición de zanahoria crudo Agua + pan 1,T8,T11 + plátano
665,32 kcal 27,83gr grasas, 19,57gr proteínas, 82,91gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	578,22 kcal 19,41gr grasas, 21,02gr proteínas, 77,59gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	577,84 kcal 25,22gr grasas, 21,91gr proteínas, 64,84gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	703,58 kcal 25,82gr grasas, 27,59gr proteínas, 87,53gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	643,1 kcal 28,15gr grasas, 25,17gr proteínas, 71,13gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA
26 OCTUBRE	27 OCTUBRE	28 OCTUBRE	29 OCTUBRE	30 OCTUBRE
Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Hamburguesa de ternera a la plancha 8,13 Guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	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,T8,T11,T12 + plátano	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Atún guisado en salsa de tomate 4 Guarnición de zanahoria y maíz crudo Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] cocción Pinchitos de pollo a la plancha Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T13 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] salteada Tortilla de patatas horneada 3 Guarnición de remolacha y cebolla crudo Agua + pan 1,T8,T11 + pera
573,51 kcal 30,09gr grasas, 20,55gr proteínas, 54,6gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	580,03 kcal 21,53gr grasas, 18,14gr proteínas, 76,51gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	699,86 kcal 31,06gr grasas, 30,11gr proteínas, 68,5gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	655,63 kcal 19,76gr grasas, 28,22gr proteínas, 88,5gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	609,9 kcal 18,06gr grasas, 20,98gr proteínas, 89,71gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA
2 NOVIEMBRE (FESTIVO)	3 NOVIEMBRE	4 NOVIEMBRE	5 NOVIEMBRE	6 NOVIEMBRE
Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, pimiento, zanahoria] Abadejo al vapor al ajorriero [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] 4,5,6 Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento, patata, ajo] Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Guarnición de lechuga crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Arroz salteado con salsa de tomate Magro de cerdo guisado en salsa [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, champiñones] Guarnición de zanahoria crudo Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] 4,13 crudo Pasta con salsa boloñesa [tomate, zanahoria, cebolla, cerdo] 1,T3,T8,T13 cocción Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Merluza a la plancha al ajillo 4 Guarnición de arroz salteado Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2
628,22 kcal 26,83gr grasas, 34,07gr proteínas, 62,04gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	758,29 kcal 35,53gr grasas, 28,69gr proteínas, 78,99gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	671,7 kcal 24gr grasas, 28,69gr proteínas, 83,62gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	551,82 kcal 14,13gr grasas, 17,1gr proteínas, 86,63gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	600,12 kcal 22,4gr grasas, 22,16gr proteínas, 75,9gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA + HUEVO + 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 2º período (Oct-Nov Curso 2026-2027) Secundaria

12 OCTUBRE (FESTIVO)	13 OCTUBRE	14 OCTUBRE	15 OCTUBRE	16 OCTUBRE
Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Salmón al horno 4,T5,T6 Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] 3,13 crudo Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Pasta con salsa boloñesa [tomate, zanahoria, cebolla, cerdo] 1,T3,T8,T13 cocción Tortilla francesa horneada 3 Guarnición de lechuga y zanahoria aliñadas crudo Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Crema de verduras [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes] cocción Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada 13 Guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla] Merluza al horno a la menier 4,1 Guarnición de remolacha y cebolla crudo Agua + pan 1,T8,T11 + pera
913,53 kcal 32,3gr grasas, 34,9gr proteínas, 118,71gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	729,51 kcal 24,09gr grasas, 23,04gr proteínas, 101,33gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	992,71 kcal 45,91gr grasas, 35,17gr proteínas, 107,44gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	815,32 kcal 34,03gr grasas, 34,96gr proteínas, 89,2gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	761,8 kcal 27,74gr grasas, 29,93gr proteínas, 96,66gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA
19 OCTUBRE	20 OCTUBRE	21 OCTUBRE	22 OCTUBRE	23 OCTUBRE
Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [cebolla, tomate, zanahoria, pimiento] Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Guarnición de lechuga crudo Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] 3,13 crudo Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento, patata, ajo] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Lomo de cerdo guisado a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo] Guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,T3,T8,T13 cocción 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	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla] Churrasquito de pollo a la plancha al ajillo Guarnición de zanahoria crudo Agua + pan 1,T8,T11 + plátano
1047,86 kcal 44,25gr grasas, 31,69gr proteínas, 128,74gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	735,88 kcal 23,55gr grasas, 25,99gr proteínas, 100,92gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	790,14 kcal 32,37gr grasas, 31,49gr proteínas, 91,78gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	973,68 kcal 35,39gr grasas, 38,47gr proteínas, 120,7gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	848,73 kcal 37,06gr grasas, 35,02gr proteínas, 92,32gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA
26 OCTUBRE	27 OCTUBRE	28 OCTUBRE	29 OCTUBRE	30 OCTUBRE
Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Hamburguesa de ternera a la plancha 8,13 Guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	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,T8,T11,T12 + plátano	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Atún guisado en salsa de tomate 4 Guarnición de zanahoria y maíz crudo Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] cocción Pinchitos de pollo a la plancha Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T13 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] salteada Tortilla de patatas horneada 3 Guarnición de remolacha y cebolla crudo Agua + pan 1,T8,T11 + pera
799,41 kcal 40,22gr grasas, 29,32gr proteínas, 79,16gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	768,44 kcal 27,63gr grasas, 27,16gr proteínas, 99,05gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	912,44 kcal 40,32gr grasas, 38,97gr proteínas, 90,2gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	939,28 kcal 26,53gr grasas, 39,76gr proteínas, 130,47gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	977,53 kcal 30,97gr grasas, 36,01gr proteínas, 136,62gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA
2 NOVIEMBRE (FESTIVO)	3 NOVIEMBRE	4 NOVIEMBRE	5 NOVIEMBRE	6 NOVIEMBRE
Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, pimiento, zanahoria] Abadejo al vapor al ajorriero [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] 4,5,6 Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento, patata, ajo] Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Guarnición de lechuga crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Arroz salteado con salsa de tomate Magro de cerdo guisado en salsa [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, champiñones] Guarnición de zanahoria crudo Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] 4,13 crudo Pasta con salsa boloñesa [tomate, zanahoria, cebolla, cerdo] 1,T3,T8,T13 cocción Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Merluza a la plancha al ajillo 4 Guarnición de arroz salteado Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2
779,59 kcal 30,82gr grasas, 41,85gr proteínas, 82,83gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	1022,84 kcal 49,46gr grasas, 38,03gr proteínas, 102,85gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	973,42 kcal 33,27gr grasas, 41,66gr proteínas, 124,4gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	813,7 kcal 21,63gr grasas, 25,9gr proteínas, 124,33gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	808,19 kcal 28,43gr grasas, 32,09gr proteínas, 103,82gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA + HUEVO + 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				

