Menú BASAL 3º período (Nov-Dic Curso 2026-2027) Infantil Ciclo 2

9 NOVIEMBRE	10 NOVIEMBRE	11 NOVIEMBRE	12 NOVIEMBRE	13 NOVIEMBRE
Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO *[cebolla, puerro, zanahoria, patata]* cocción Magro de cerdo guisado en salsa de tomate Guarnición de zanahoria aliñada crudo Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	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 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO *[tomate, cebolla, pimiento, zanahoria]* Tortilla de patatas horneada 3 Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T13 *[tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo]* salteada Merluza guisada a la roteña *[tomate, pimiento rojo y verde, cebolla]* 4,T5,T6 Guarnición de lechuga y maíz aliñados crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Churrasquito de pollo al limón horneado Guarnición de arroz salteado Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2
439,8 kcal 20,73gr grasas, 21,26gr proteínas, 41,38gr hidratos de carbono	457,96 kcal 11gr grasas, 10,39gr proteínas, 77,19gr hidratos de carbono	468,51 kcal 22,28gr grasas, 18,59gr proteínas, 47,53gr hidratos de carbono	550,65 kcal 22,05gr grasas, 18,49gr proteínas, 67,68gr hidratos de carbono	476,24 kcal 17,1gr grasas, 20,07gr proteínas, 59,22gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA
16 NOVIEMBRE	**17 NOVIEMBRE**	**18 NOVIEMBRE**	**19 NOVIEMBRE**	**20 NOVIEMBRE**
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 1,T8,T11 + plátano	Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,T3,T8,T13 cocción Salmón al horno 4,T5,T6 Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + naranja	Estofado de patatas con potón y verduras *[berenjena, zanahoria, tomate]* 6 Tortilla francesa horneada 3 Guarnición de lechuga y zanahoria aliñadas crudo Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Pinchitos de pollo a la plancha Guarnición de arroz salteado Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Arroz salteado con salsa de tomate Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Guarnición de remolacha y cebolla crudo Agua + pan 1,T8,T11 + plátano
365,17 kcal 12,73gr grasas, 12,91gr proteínas, 48,72gr hidratos de carbono	477,93 kcal 18,13gr grasas, 21,64gr proteínas, 55,39gr hidratos de carbono	466,51 kcal 24,22gr grasas, 14,46gr proteínas, 46,87gr hidratos de carbono	537,27 kcal 21,31gr grasas, 23,65gr proteínas, 60,66gr hidratos de carbono	553,02 kcal 18,1gr grasas, 15,31gr proteínas, 81,13gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO
23 NOVIEMBRE	**24 NOVIEMBRE**	**25 NOVIEMBRE**	**26 NOVIEMBRE**	**27 NOVIEMBRE**
Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO *[tomate, cebolla, pimiento, zanahoria]* Tortilla francesa horneada 3 Guarnición de lechuga 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	Sopa de arroz con verduras *[zanahoria, patata, puerro, cebolla]* cocción Merluza al horno en salsa de verduras *[zanahoria, pimiento rojo y verde, cebolla]* 4,T6 Guarnición de patatas a lo pobre horneada Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Tortilla de patatas horneada 3 Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Estofado de patatas con potón y verduras *[berenjena, zanahoria, tomate]* 6 Hamburguesa de pavo a la plancha Guarnición de lechuga y zanahoria crudo Agua + pan 1,T8,T11 + pera
489,51 kcal 31,25gr grasas, 16,58gr proteínas, 34,91gr hidratos de carbono	455,13 kcal 12,93gr grasas, 14,6gr proteínas, 68,05gr hidratos de carbono	515,89 kcal 12,52gr grasas, 16,46gr proteínas, 82,99gr hidratos de carbono	483,91 kcal 21,54gr grasas, 16,89gr proteínas, 53,82gr hidratos de carbono	440,98 kcal 20,3gr grasas, 16,71gr proteínas, 47,46gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
30 NOVIEMBRE	**1 DICIEMBRE**	**2 DICIEMBRE**	**3 DICIEMBRE**	**4 DICIEMBRE**
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 1,T8,T11 + plátano	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Atún guisado en salsa de verduras *[tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde]* 4 Guarnición de arroz salteado al ajillo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + manzana	Arroz salteado con salsa de tomate Albóndigas de pollo guisadas en salsa española *[zanahoria, tomate, cebolla, champiñones]* 1,8,13 Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Estofado de patatas con verduras *[berenjena, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla]* Lomo de cerdo guisado a la riojana *[cebolla, tomate, pimiento rojo]* Guarnición de lechuga y zanahoria aliñadas crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	Pasta ECOLÓGICA con salsa de tomate y atún 1,4,T3,T8,T13 cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Guarnición de remolacha y cebolla crudo Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2
373,35 kcal 14,31gr grasas, 12,98gr proteínas, 47,23gr hidratos de carbono	498,06 kcal 18,97gr grasas, 21,44gr proteínas, 54,91gr hidratos de carbono	536,26 kcal 17,94gr grasas, 15,22gr proteínas, 76,87gr hidratos de carbono	427,01 kcal 17,35gr grasas, 15,37gr proteínas, 50,76gr hidratos de carbono	589,92 kcal 20,22gr grasas, 23,56gr proteínas, 77,03gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + 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

hnosGONZÁLEZ Colectividades

Menú BASAL 3º período (Nov-Dic Curso 2026-2027) Primaria

9 NOVIEMBRE	10 NOVIEMBRE	11 NOVIEMBRE	12 NOVIEMBRE	13 NOVIEMBRE
Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO *[cebolla, puerro, zanahoria, patata]* cocción Magro de cerdo guisado en salsa de tomate Guarnición de zanahoria aliñada crudo Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	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 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO *[tomate, cebolla, pimiento, zanahoria]* Tortilla de patatas horneada 3 Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T13 *[tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo]* salteada Merluza guisada a la roteña *[tomate, pimiento rojo y verde, cebolla]* 4,T5,T6 Guarnición de lechuga y maíz aliñados crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Churrasquito de pollo al limón horneado Guarnición de arroz salteado Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2
695,29 kcal 30,83gr grasas, 35,26gr proteínas, 68gr hidratos de carbono	556,85 kcal 12,13gr grasas, 12,06gr proteínas, 97,3gr hidratos de carbono	667,49 kcal 30,53gr grasas, 26,24gr proteínas, 70,6gr hidratos de carbono	687,21 kcal 25,88gr grasas, 24,03gr proteínas, 87,24gr hidratos de carbono	641,43 kcal 24,1gr grasas, 27,84gr proteínas, 76,79gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA
16 NOVIEMBRE	**17 NOVIEMBRE**	**18 NOVIEMBRE**	**19 NOVIEMBRE**	**20 NOVIEMBRE**
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 1,T8,T11 + plátano	Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,T3,T8,T13 cocción Salmón al horno 4,T5,T6 Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + naranja	Estofado de patatas con potón y verduras *[berenjena, zanahoria, tomate]* 6 Tortilla francesa horneada 3 Guarnición de lechuga y zanahoria aliñadas crudo Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Pinchitos de pollo a la plancha Guarnición de arroz salteado Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Arroz salteado con salsa de tomate Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Guarnición de remolacha y cebolla crudo Agua + pan 1,T8,T11 + plátano
574,62 kcal 19,45gr grasas, 21,08gr proteínas, 77,19gr hidratos de carbono	654,05 kcal 24,58gr grasas, 30,14gr proteínas, 76,04gr hidratos de carbono	577,06 kcal 27,97gr grasas, 16,75gr proteínas, 63,53gr hidratos de carbono	666,09 kcal 26,89gr grasas, 28,11gr proteínas, 75,63gr hidratos de carbono	706,11 kcal 22,68gr grasas, 19,17gr proteínas, 105,02gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO
23 NOVIEMBRE	**24 NOVIEMBRE**	**25 NOVIEMBRE**	**26 NOVIEMBRE**	**27 NOVIEMBRE**
Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO *[tomate, cebolla, pimiento, zanahoria]* Tortilla francesa horneada 3 Guarnición de lechuga 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	Sopa de arroz con verduras *[zanahoria, patata, puerro, cebolla]* cocción Merluza al horno en salsa de verduras *[zanahoria, pimiento rojo y verde, cebolla]* 4,T6 Guarnición de patatas a lo pobre horneada Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Tortilla de patatas horneada 3 Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Estofado de patatas con potón y verduras *[berenjena, zanahoria, tomate]* 6 Hamburguesa de pavo a la plancha Guarnición de lechuga y zanahoria crudo Agua + pan 1,T8,T11 + pera
681,44 kcal 38,9gr grasas, 24,15gr proteínas, 57,66gr hidratos de carbono	551,82 kcal 14,13gr grasas, 17,1gr proteínas, 86,63gr hidratos de carbono	691,07 kcal 17,94gr grasas, 22,08gr proteínas, 108,65gr hidratos de carbono	530,13 kcal 23,64gr grasas, 17,72gr proteínas, 59,78gr hidratos de carbono	622,39 kcal 29,59gr grasas, 23,5gr proteínas, 65,05gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
30 NOVIEMBRE	**1 DICIEMBRE**	**2 DICIEMBRE**	**3 DICIEMBRE**	**4 DICIEMBRE**
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 1,T8,T11 + plátano	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Atún guisado en salsa de verduras *[tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde]* 4 Guarnición de arroz salteado al ajillo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + manzana	Arroz salteado con salsa de tomate Albóndigas de pollo guisadas en salsa española *[zanahoria, tomate, cebolla, champiñones]* 1,8,13 Guarnición de tomate natural crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Estofado de patatas con verduras *[berenjena, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla]* Lomo de cerdo guisado a la riojana *[cebolla, tomate, pimiento rojo]* Guarnición de lechuga y zanahoria aliñadas crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	Pasta ECOLÓGICA con salsa de tomate y atún 1,4,T3,T8,T13 cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Guarnición de remolacha y cebolla crudo Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2
582,8 kcal 21,03gr grasas, 21,15gr proteínas, 75,7gr hidratos de carbono	676,22 kcal 26,77gr grasas, 29,33gr proteínas, 72,1gr hidratos de carbono	714,58 kcal 24,39gr grasas, 21,71gr proteínas, 99,94gr hidratos de carbono	591,01 kcal 25,34gr grasas, 22,07gr proteínas, 66,86gr hidratos de carbono	697,68 kcal 24,61gr grasas, 27,85gr proteínas, 89,8gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + 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

hnosGONZÁLEZ Colectividades

Menú BASAL 3º período (Nov-Dic Curso 2026-2027) Secundaria

9 NOVIEMBRE	10 NOVIEMBRE	11 NOVIEMBRE	12 NOVIEMBRE	13 NOVIEMBRE
Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO *[cebolla, puerro, zanahoria, patata]* cocción **Magro de cerdo guisado en salsa de tomate** **Guarnición de zanahoria aliñada** crudo Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	**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 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	**Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO** *[tomate, cebolla, pimiento, zanahoria]* **Tortilla de patatas** horneada 3 **Guarnición de tomate natural** crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	**Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T13** *[tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo]* salteada **Merluza guisada a la roteña** *[tomate, pimiento rojo y verde, cebolla]* 4,T5,T6 **Guarnición de lechuga y maíz aliñados** crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	**Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA** cocción **Churrasquito de pollo al limón** horneado **Guarnición de arroz salteado** Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2
895,48 kcal 37,83gr grasas, 46,61gr proteínas, 90,42gr hidratos de carbono	839,36 kcal 18,7gr grasas, 19,55gr proteínas, 143,39gr hidratos de carbono	960,26 kcal 43,05gr grasas, 38,53gr proteínas, 102,71gr hidratos de carbono	1019,11 kcal 39,81gr grasas, 36,28gr proteínas, 124,59gr hidratos de carbono	851,22 kcal 29,86gr grasas, 38,27gr proteínas, 105,3gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA
16 NOVIEMBRE	**17 NOVIEMBRE**	**18 NOVIEMBRE**	**19 NOVIEMBRE**	**20 NOVIEMBRE**
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 1,T8,T11 + plátano	**Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,T3,T8,T13** cocción **Salmón al horno 4,T5,T6** **Guarnición de tomate natural** crudo 3,13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + naranja	**Estofado de patatas con potón y verduras** *[berenjena, zanahoria, tomate]* 6 **Tortilla francesa** horneada 3 **Guarnición de lechuga y zanahoria aliñadas** crudo Agua + pan 1,T8,T11 + pera	**Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA** cocción **Pinchitos de pollo a la plancha** **Guarnición de arroz salteado** Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	**Arroz salteado con salsa de tomate** **Tortilla de patatas y calabacín** plancha 3 **Guarnición de remolacha y cebolla** crudo Agua + pan 1,T8,T11 + plátano
725,08 kcal 23,67gr grasas, 26,17gr proteínas, 99,72gr hidratos de carbono	868,59 kcal 31,11gr grasas, 39,31gr proteínas, 103,94gr hidratos de carbono	812,84 kcal 43,05gr grasas, 24,68gr proteínas, 79,95gr hidratos de carbono	888,28 kcal 33,58gr grasas, 38,65gr proteínas, 103,71gr hidratos de carbono	1013,35 kcal 33,45gr grasas, 29,87gr proteínas, 146,12gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO
23 NOVIEMBRE	**24 NOVIEMBRE**	**25 NOVIEMBRE**	**26 NOVIEMBRE**	**27 NOVIEMBRE**
Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO *[tomate, cebolla, pimiento, zanahoria]* **Tortilla francesa** horneada 3 **Guarnición de lechuga** 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	**Sopa de arroz con verduras** *[zanahoria, patata, puerro, cebolla]* cocción **Merluza al horno en salsa de verduras** *[zanahoria, pimiento rojo y verde, cebolla]* 4,T6 **Guarnición de patatas a lo pobre** horneada Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	**Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA** cocción **Tortilla de patatas** horneada 3 **Guarnición de tomate natural** crudo 3,13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	**Estofado de patatas con potón y verduras** *[berenjena, zanahoria, tomate]* 6 **Hamburguesa de pavo a la plancha** **Guarnición de lechuga y zanahoria** crudo Agua + pan 1,T8,T11 + pera
997,76 kcal 60,13gr grasas, 34,58gr proteínas, 78,18gr hidratos de carbono	813,7 kcal 21,63gr grasas, 25,9gr proteínas, 124,33gr hidratos de carbono	951,08 kcal 24,18gr grasas, 32,78gr proteínas, 148,06gr hidratos de carbono	869,28 kcal 37,56gr grasas, 30,63gr proteínas, 98,34gr hidratos de carbono	805,07 kcal 37,07gr grasas, 32,1gr proteínas, 85,06gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
30 NOVIEMBRE	**1 DICIEMBRE**	**2 DICIEMBRE**	**3 DICIEMBRE**	**4 DICIEMBRE**
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 1,T8,T11 + plátano	**Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA** cocción **Atún guisado en salsa de verduras** *[tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde]* 4 **Guarnición de arroz salteado al ajillo** Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + manzana	**Arroz salteado con salsa de tomate** **Albóndigas de pollo guisadas en salsa española** *[zanahoria, tomate, cebolla, champiñones]* 1,8,13 **Guarnición de tomate natural** crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	**Estofado de patatas con verduras** *[berenjena, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla]* **Lomo de cerdo guisado a la riojana** *[cebolla, tomate, pimiento rojo]* **Guarnición de lechuga y zanahoria aliñadas** crudo Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	**Pasta ECOLÓGICA con salsa de tomate y atún 1,4,T3,T8,T13** cocción **Tortilla de patatas y calabacín** plancha 3 **Guarnición de remolacha y cebolla** crudo Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2
742,01 kcal 26,53gr grasas, 26,39gr proteínas, 97,44gr hidratos de carbono	975,71 kcal 36,32gr grasas, 44,62gr proteínas, 105,39gr hidratos de carbono	1026,15 kcal 33,64gr grasas, 31,93gr proteínas, 145,8gr hidratos de carbono	774,59 kcal 31,06gr grasas, 30,66gr proteínas, 89,58gr hidratos de carbono	1012,16 kcal 35,32gr grasas, 40,73gr proteínas, 130,66gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + 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

hnosGONZÁLEZ Colectividades