

Menú BASAL 7º período (Abril Curso 2023-2024)

1 ABRIL	2 ABRIL	3 ABRIL	4 ABRIL	5 ABRIL
Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Lentejas estofadas con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo] Agua + pan 1,T8,T11,T12 + plátano	Crema de zanahorias cocción [zanahoria, cebolla] Bacalao encebollado guisado con guarnición de patatas al horno 4,1,T6 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + pera	Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] cocción 1,T3 Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + naranja	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimiento verde] con guarnición de lechuga crudo 13 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla] Merluza salteada al ajillo con guarnición de tomate natural crudo 4 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + mandarina
488,11 kcal 19,59gr grasas, 16,06gr proteínas, 61,23gr hidratos de carbono	514,11 kcal 16,52gr grasas, 21,62gr proteínas, 70,31gr hidratos de carbono	541,83 kcal 17,47gr grasas, 19,79gr proteínas, 75,33gr hidratos de carbono	500,96 kcal 21,56gr grasas, 17,04gr proteínas, 59,12gr hidratos de carbono	493,48 kcal 14,14gr grasas, 16,98gr proteínas, 73,61gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
8 ABRIL	9 ABRIL	10 ABRIL	11 ABRIL	12 ABRIL
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Fideuá [pimiento rojo, berenjena, zanahoria, merluza] guisado 1,T3,4 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + naranja	Crema de calabaza cocción [calabaza, cebolla] Tortilla de patatas horno con guarnición de zanahoria y maíz crudo 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + pera	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Abadejo al vapor al ajorriero [ajo, vinagre, pimentón] 4,13 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana	Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno 3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Albóndigas de pollo guisadas en salsa española con guarnición de lechuga crudo 1,8,13 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + naranja
490,4 kcal 18,02gr grasas, 14,11gr proteínas, 67,42gr hidratos de carbono	549,2 kcal 26,66gr grasas, 16,32gr proteínas, 61,98gr hidratos de carbono	381,65 kcal 8,79gr grasas, 24,59gr proteínas, 50,84gr hidratos de carbono	549,81 kcal 15,16gr grasas, 18,13gr proteínas, 84,14gr hidratos de carbono	548,72 kcal 22,24gr grasas, 18,24gr proteínas, 68,06gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO
15 ABRIL	16 ABRIL	17 ABRIL	18 ABRIL	19 ABRIL
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Espirales con salsa de tomate y atún [tomate, cebolla] salteado 1,T3,4 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + plátano	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Tortilla francesa horno con guarnición de zanahoria cruda 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + pera	Potaje de alubias estofadas con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Salmon al horno 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + mandarina	Crema de zanahorias cocción [zanahoria, cebolla] Pavo a la plancha al ajillo con guarnición de arroz salteado Agua + pan 1,T8,T11,T12 + naranja	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga y maíz crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana
546,75 kcal 16,99gr grasas, 16,18gr proteínas, 81,19gr hidratos de carbono	460,07 kcal 18gr grasas, 15,41gr proteínas, 59,88gr hidratos de carbono	443,1 kcal 15,03gr grasas, 24,79gr proteínas, 51,42gr hidratos de carbono	517,35 kcal 19,44gr grasas, 18,18gr proteínas, 66,91gr hidratos de carbono	571,94 kcal 19,99gr grasas, 16,83gr proteínas, 80,28gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO
22 ABRIL	23 ABRIL	24 ABRIL	25 ABRIL	26 ABRIL
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Lentejas estofadas con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo] Agua + pan 1,T8,T11,T12 + plátano	Sopa de arroz con verduras cocción [zanahoria, patata, puerro, cebolla] Tortilla de patatas horno 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + naranja	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Merluza salteada al ajillo con guarnición de tomate natural crudo 4 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + pera	Crema de calabacín cocción [calabacín, cebolla] Magro de cerdo salteado en salsa [calabacín, calabaza, champiñones] con guarnición de zanahoria y maíz crudo Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana	Ensalada de pasta cocción [lechuga, zanahoria, maíz] 1,T3 Bocaditos de atún guisados en salsa de tomate [tomate, cebolla] 4,T8 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + mandarina
g	528,74 kcal 13,3gr grasas, 17,28gr proteínas, 85,24gr hidratos de carbono	442,52 kcal 15,37gr grasas, 17,18gr proteínas, 58,05gr hidratos de carbono	475,41 kcal 21,96gr grasas, 19,11gr proteínas, 50,14gr hidratos de carbono	517,3 kcal 16,56gr grasas, 22,66gr proteínas, 69,13gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
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				



hnosGONZÁLEZ
Colectividades