

Menú BASAL FEBRERO 2023

		1	2	3									
		Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] (1)(3) Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de tomate y maíz (3) Agua + pan (1) + plátano	Crema de calabacín Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimiento verde] (13) Agua + pan integral (1) + manzana	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Merluza al horno en salsa de azafrán con guarnición de lechuga y zanahoria (4)(1) Agua + pan (1) + ciruela									
		641,38 kcal, 29,09gr grasas, 19,04gr proteínas, 75,01gr hidratos de carbono	329 kcal, 12,75gr grasas, 13,78gr proteínas, 39,75gr hidratos de carbono	543,78 kcal, 18,85gr grasas, 16,54gr proteínas, 75,91gr hidratos de carbono									
6	7	8	9	10									
Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] (6) Agua + pan integral (1) + pera	Crema de zanahorias Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] (1)(3) Agua + pan (1) + mandarina	Sopa de fideos con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] (1)(3) Hamburguesa de ternera a la plancha con guarnición de arroz salteado (8)(13) Agua + pan (1) + manzana	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Abadejo al vapor al ajoarriero con guarnición de tomate natural (4)(13) Agua + pan (1) + ciruela									
598,63 kcal, 30,62gr grasas, 13,29gr proteínas, 66,88gr hidratos de carbono	370,92 kcal, 15,17gr grasas, 9,69gr proteínas, 48,5gr hidratos de carbono	435,37 kcal, 9,42gr grasas, 12,13gr proteínas, 74,32gr hidratos de carbono	547,29 kcal, 16,61gr grasas, 18,08gr proteínas, 80,28gr hidratos de carbono	408,7 kcal, 10,86gr grasas, 25,02gr proteínas, 52,2gr hidratos de carbono									
13	14	15	16	17									
Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimiento verde] con guarnición de lechuga y tomate (13) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz con AOVE* y sal yodada Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Crema vichyssoise [puerro] Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Agua + pan (1) + mandarina	Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] (1)(3) Salmón al horno con guarnición de arroz salteado (4)(5)(6) Agua + pan (1) + yogur (2)	Crema de calabaza Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria (3) Agua + pan (1) + ciruela									
451,07 kcal, 21,17gr grasas, 13,92gr proteínas, 51,01gr hidratos de carbono	396,25 kcal, 15,46gr grasas, 13,39gr proteínas, 50,21gr hidratos de carbono	453,73 kcal, 9,64gr grasas, 11,43gr proteínas, 79,09gr hidratos de carbono	617,18 kcal, 25,33gr grasas, 25,99gr proteínas, 70,5gr hidratos de carbono	484,28 kcal, 23,25gr grasas, 14,87gr proteínas, 53,39gr hidratos de carbono									
20	21	22	23	24									
Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Bacalao encebollado (4)(6)(1) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún con AOVE* y sal yodada (4) Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Macarrones con salsa de tomate y orégano (1)(3) Tortilla de patatas con guarnición de lechuga y tomate (3) Agua + pan (1) + ciruela	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa de verduras (8)(13) [tomate, zanahoria, cebolla] Agua + pan (1) + yogur (2)	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Merluza guisada encebollada con guarnición de zanahoria (4) Agua + pan (1) + plátano									
381,54 Kcal 9,39 gr grasas 54,21gr hidratos de carbono 19,05 gr proteínas	393,31 Kcal 15,29 gr grasas 48,9gr hidratos de carbono 14,38 gr proteínas	582,87 Kcal 23,76 gr grasas 72,27 gr hidratos de carbono 18,88 gr proteínas	422,29 Kcal 22,31 gr grasas 40,36 gr hidratos de carbono 15,15 gr proteínas	587,01 Kcal 24,21 gr grasas 76,16 gr hidratos de carbono 15,27 gr proteínas									
27	28 FESTIVO												
Crema de siete verduras [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes] Coditos salteados con salsa de verduras (1)(3) [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras [zanahoria, pimiento verde, calabaza] Agua + pan integral (1) + pera												
481,46 Kcal 13,45 gr grasas 75,79 gr hidratos de carbono 13,45 gr proteínas	452,52 Kcal 15,51 gr grasas 63,29 gr hidratos de carbono 14,42 gr proteínas												
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
*AOVE: Aceite de oliva virgen extra													

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra



Menú BASAL Primaria FEBRERO 2023

		1	2	3									
		Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] (1)(3) Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de tomate y maíz (3) Agua + pan (1) + plátano	Crema de calabacín Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimiento verde] (13) Agua + pan integral (1) + manzana	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Merluza al horno en salsa de azafrán con guarnición de lechuga y zanahoria (4)(1) Agua + pan (1) + ciruela									
		831,84 kcal, 33,56gr grasas, 24,94gr proteínas, 106,25gr hidratos de carbono	436,61 kcal, 17,7gr grasas, 18,37gr proteínas, 50,83gr hidratos de carbono	793,69 kcal, 23,81gr grasas, 24,67gr proteínas, 118,35gr hidratos de carbono									
6	7	8	9	10									
Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] (6) Agua + pan integral (1) + pera	Crema de zanahorias Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] (1)(3) Agua + pan (1) + mandarina	Sopa de fideos con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] (1)(3) Hamburguesa de ternera a la plancha con guarnición de arroz salteado (8)(13) Agua + pan (1) + manzana	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Abadejo al vapor al ajoarriero con guarnición de tomate natural (4)(13) Agua + pan (1) + ciruela									
773,98 kcal, 33,31gr grasa, 16,65gr proteínas, 100,83gr hidratos de carbono	459,36 kcal, 16,78gr grasas, 11,72gr proteínas, 64,64gr hidratos de carbono	544,7 kcal, 10,44gr grasas, 15,59gr proteínas, 95,6gr hidratos de carbono	802,5 kcal, 25,83gr grasas, 26,31gr proteínas, 114,78gr hidratos de carbono	698,31 kcal, 15,59gr grasas, 40,87gr proteínas, 97,41gr hidratos de carbono									
13	14	15	16	17									
Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimiento verde] con guarnición de lechuga y tomate (13) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz con AOVE* y sal yodada Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Crema vichyssoise [puerro] Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Agua + pan (1) + mandarina	Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] (1)(3) Salmón al horno con guarnición de arroz salteado (4)(5)(6) Agua + pan (1) + yogur (2)	Crema de calabaza Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria (3) Agua + pan (1) + ciruela									
649,59 kcal, 27,82gr grasas, 21,33gr proteínas, 78,14gr hidratos de carbono	609,98 kcal, 20,22gr grasas, 21,95gr proteínas, 83,6gr hidratos de carbono	586,62 kcal, 12,82gr grasas, 14,37gr proteínas, 101,98gr hidratos de carbono	862,48 kcal, 38,18gr grasas, 34,59gr proteínas, 94,21gr hidratos de carbono	558,28 kcal, 23,43gr grasas, 16,95gr proteínas, 69,22gr hidratos de carbono									
20	21	22	23	24									
Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Bacalao encebollado (4)(6)(1) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún con AOVE* y sal yodada (4) Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Macarrones con salsa de tomate y orégano (1)(3) Tortilla de patatas con guarnición de lechuga y tomate (3) Agua + pan (1) + ciruela	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa de verduras (8)(13) [tomate, zanahoria, cebolla] Agua + pan (1) + yogur (2)	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Merluza guisada encebollada con guarnición de zanahoria (4) Agua + pan (1) + plátano									
563,42 kcal, 13,04gr grasas, 27,62gr proteínas, 82,46gr hidratos de carbono	625,52 kcal, 21,63gr grasas, 23,43gr proteínas, 82,89gr hidratos de carbono	703,67 kcal, 24,96gr grasas, 22,34gr proteínas, 95,93gr hidratos de carbono	563,22 kcal, 30,86gr grasas, 20,47gr proteínas, 51,17gr hidratos de carbono	840,76 kcal, 31gr grasas, 22,62gr proteínas, 116,39 gr hidratos de carbono									
27	28 FESTIVO												
Crema de siete verduras [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes] Coditos salteados con salsa de verduras (1)(3) [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras [zanahoria, pimiento verde, calabaza] Agua + pan integral (1) + pera												
683,98 kcal, 17,96gr grasas, 19,1gr proteínas, 110,32gr hidratos de carbono	733,96 kcal, 20,49gr grasas, 24,61gr proteínas, 111,55 gr hidratos de carbono												
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
*AOVE: Aceite de oliva virgen extra													

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra



Menú BASAL Secundaria FEBRERO 2023

		1	2	3									
		Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] (1)(3) Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de tomate y maíz (3) Agua + pan (1) + plátano	Crema de calabacín Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimiento verde] (13) Agua + pan integral (1) + manzana	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Merluza al horno en salsa de azafrán con guarnición de lechuga y zanahoria (4)(1) Agua + pan (1) + ciruela									
		1228,29 kcal, 51,44gr grasas, 37,64gr proteínas, 152,06gr hidratos de carbono	702,96 kcal, 23,91gr grasas, 30,65gr proteínas, 91,23gr hidratos de carbono	1012,66 kcal, 33,98gr grasas, 34,27gr proteínas, 140,56gr hidratos de carbono									
6	7	8	9	10									
Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] (6) Agua + pan integral (1) + pera	Crema de zanahorias Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] (1)(3) Agua + pan (1) + mandarina	Sopa de fideos con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] (1)(3) Hamburguesa de ternera a la plancha con guarnición de arroz salteado (8)(13) Agua + pan (1) + manzana	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Abadejo al vapor al ajoarriero con guarnición de tomate natural (4)(13) Agua + pan (1) + ciruela									
1126,81 kcal, 55,17gr grasas, 26,89gr proteínas, 129,66gr hidratos de carbono	662,36 kcal, 23,87gr grasas, 18gr proteínas, 93,2gr hidratos de carbono	863,99 kcal, 17,01gr grasas, 24,77gr proteínas, 150,7gr hidratos de carbono	1070,42 kcal, 34,48gr grasas, 36,3gr proteínas, 152gr hidratos de carbono	854,73 kcal, 20,61gr grasas, 53,77gr proteínas, 112,57gr hidratos de carbono									
13	14	15	16	17									
Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimiento verde] con guarnición de lechuga y tomate (13) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz con AOVE* y sal yodada Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Crema vichyssoise [puerro] Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Agua + pan (1) + mandarina	Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] (1)(3) Salmón al horno con guarnición de arroz salteado (4)(5)(6) Agua + pan (1) + yogur (2)	Crema de calabaza Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria (3) Agua + pan (1) + ciruela									
839,78 kcal, 36,01gr grasas, 28,76gr proteínas, 100gr hidratos de carbono	820,63 kcal, 27,42gr grasas, 28,64gr proteínas, 113,34gr hidratos de carbono	846,24 kcal, 16,37gr grasas, 22,44gr proteínas, 150,12gr hidratos de carbono	1151,3 kcal, 51,51gr grasas, 48,22gr proteínas, 122,56gr hidratos de carbono	936,09 kcal, 40,55gr grasas, 30,99gr proteínas, 110,75gr hidratos de carbono									
20	21	22	23	24									
Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Bacalao encebollado (4)(6)(1) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún con AOVE* y sal yodada (4) Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Macarrones con salsa de tomate y orégano (1)(3) Tortilla de patatas con guarnición de lechuga y tomate (3) Agua + pan (1) + ciruela	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa de verduras (8)(13) [tomate, zanahoria, cebolla] Agua + pan (1) + yogur (2)	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Merluza guisada encebollada con guarnición de zanahoria (4) Agua + pan (1) + plátano									
743,08 kcal, 16,53gr grasas, 39,58gr proteínas, 107,25gr hidratos de carbono	801,03 kcal, 25,87gr grasas, 29,9gr proteínas, 110,69gr hidratos de carbono	1089,13 kcal, 42,83gr grasas, 36,79gr proteínas, 137,2gr hidratos de carbono	833,96 kcal, 43,19gr grasas, 28,97gr proteínas, 82,55gr hidratos de carbono	1121,57 kcal, 42,24gr grasas, 32,47gr proteínas, 151,22gr hidratos de carbono									
27	28 FESTIVO												
Crema de siete verduras [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes] Coditos salteados con salsa de verduras (1)(3) [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras [zanahoria, pimiento verde, calabaza] Agua + pan integral (1) + pera												
952,93 kcal, 24,28gr grasas, 27,12gr proteínas, 154,93gr hidratos de carbono	936,96 kcal, 27,58gr grasas, 30,88gr proteínas, 140,1gr hidratos de carbono												
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
*AOVE: Aceite de oliva virgen extra													

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra



Menú BASAL Bach femenino FEBRERO 2023

		1	2	3									
		Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] (1)(3) Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de tomate y maíz (3) Agua + pan (1) + plátano	Crema de calabacín Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimiento verde] (13) Agua + pan integral (1) + manzana	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Merluza al horno en salsa de azafrán con guarnición de lechuga y zanahoria (4)(1) Agua + pan (1) + ciruela									
		1228,29 kcal, 51,44gr grasas, 37,64gr proteínas, 152,06gr hidratos de carbono	651,66 kcal, 21,29gr grasas, 26,28gr proteínas, 88,54gr hidratos de carbono	1024,94 kcal, 34,21gr grasas, 34,48gr proteínas, 142,84gr hidratos de carbono									
6	7	8	9	10									
Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] (6) Agua + pan integral (1) + pera	Crema de zanahorias Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] (1)(3) Agua + pan (1) + mandarina	Sopa de fideos con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] (1)(3) Hamburguesa de ternera a la plancha con guarnición de arroz salteado (8)(13) Agua + pan (1) + manzana	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Abadejo al vapor al ajoarriero con guarnición de tomate natural (4)(13) Agua + pan (1) + ciruela									
1074,73 kcal, 53,84gr grasas, 26,09gr proteínas, 120,6gr hidratos de carbono	662,36 kcal, 23,87gr grasas, 18gr proteínas, 93,19gr hidratos de carbono	863,99 kcal, 17,01gr grasas, 24,77gr proteínas, 150,7gr hidratos de carbono	1076,13 kcal, 34,69gr grasas, 36,37gr proteínas, 152,88gr hidratos de carbono	959,3 kcal, 22,56gr grasas, 59,41gr proteínas, 128,3gr hidratos de carbono									
13	14	15	16	17									
Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimiento verde] con guarnición de lechuga y tomate (13) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz con AOVE* y sal yodada Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Crema vichyssoise [puerro] Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Agua + pan (1) + mandarina	Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] (1)(3) Salmón al horno con guarnición de arroz salteado (4)(5)(6) Agua + pan (1) + yogur (2)	Crema de calabaza Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria (3) Agua + pan (1) + ciruela									
788,48 kcal, 33,39gr grasas, 24,39gr proteínas, 97,31gr hidratos de carbono	905,42 kcal, 27,84gr grasas, 34,98gr proteínas, 126,86gr hidratos de carbono	846,24 kcal, 16,37gr grasas, 22,44gr proteínas, 150,12gr hidratos de carbono	1157,01 kcal, 51,72gr grasas, 48,3gr proteínas, 123,44gr hidratos de carbono	936,09 kcal, 40,55gr grasas, 30,99gr proteínas, 110,75gr hidratos de carbono									
20	21	22	23	24									
Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Bacalao encebollado (4)(6)(1) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún con AOVE* y sal yodada (4) Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Macarrones con salsa de tomate y orégano (1)(3) Tortilla de patatas con guarnición de lechuga y tomate (3) Agua + pan (1) + ciruela	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa de verduras (8)(13) [tomate, zanahoria, cebolla] Agua + pan (1) + yogur (2)	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Merluza guisada encebollada con guarnición de zanahoria (4) Agua + pan (1) + plátano									
648,76 kcal, 13,09gr grasas, 30,35gr proteínas, 100,84gr hidratos de carbono	694,83 kcal, 10,01gr grasas, 31,09gr proteínas, 118,03gr hidratos de carbono	1089,13 kcal, 42,83gr grasas, 36,79gr proteínas, 137,2gr hidratos de carbono	833,96 kcal, 43,19gr grasas, 28,97gr proteínas, 82,55gr hidratos de carbono	1069,5 kcal, 40,91gr grasas, 31,67gr proteínas, 142,16gr hidratos de carbono									
27	28 FESTIVO												
Crema de siete verduras [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes] Coditos salteados con salsa de verduras (1)(3) [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras [zanahoria, pimiento verde, calabaza] Agua + pan integral (1) + pera												
952,93 kcal, 24,28gr grasas, 27,12gr proteínas, 154,93gr hidratos de carbono	936,96 kcal, 27,58gr grasas, 30,88gr proteínas, 140,1gr hidratos de carbono												
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
*AOVE: Aceite de oliva virgen extra													

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra



Menú BASAL Bach masculino FEBRERO 2023

		1	2	3									
		Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] (1)(3) Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de tomate y maíz (3) Agua + pan (1) + plátano	Crema de calabacín Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimiento verde] (13) Agua + pan integral (1) + manzana	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Merluza al horno en salsa de azafrán con guarnición de lechuga y zanahoria (4)(1) Agua + pan (1) + ciruela									
		1278,43 kcal, 54,71gr grasas, 38,45gr proteínas, 156,28gr hidratos de carbono	724,28 kcal, 26,31gr grasas, 30,65gr proteínas, 91,23gr hidratos de carbono	1278,67 kcal, 50,34gr grasas, 37,03gr proteínas, 167,4 gr hidratos de carbono									
6	7	8	9	10									
Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] (6) Agua + pan integral (1) + pera	Crema de zanahorias Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] (1)(3) Agua + pan (1) + mandarina	Sopa de fideos con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] (1)(3) Hamburguesa de ternera a la plancha con guarnición de arroz salteado (8)(13) Agua + pan (1) + manzana	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Abadejo al vapor al ajoarriero con guarnición de tomate natural (4)(13) Agua + pan (1) + ciruela									
1269,94 kcal, 69,445gr grasas, 27,95gr proteínas, 132,47gr hidratos de carbono	758,36 kcal, 34,02gr grasas, 18,48gr proteínas, 94,17gr hidratos de carbono	863,99 kcal, 17,01gr grasas, 24,77gr proteínas, 150,7gr hidratos de carbono	1133,24 kcal, 26,78gr grasas, 37,1gr proteínas, 161,61gr hidratos de carbono	982,76 kcal, 24,59gr grasas, 59,68gr proteínas, 129,35gr hidratos de carbono									
13	14	15	16	17									
Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimiento verde] con guarnición de lechuga y tomate (13) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz con AOVE* y sal yodada Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Crema vichyssoise [puerro] Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Agua + pan (1) + mandarina	Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] (1)(3) Salmón al horno con guarnición de arroz salteado (4)(5)(6) Agua + pan (1) + yogur (2)	Crema de calabaza Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria (3) Agua + pan (1) + ciruela									
953,32 kcal, 47,98gr grasas, 29,27gr proteínas, 101,22gr hidratos de carbono	949,62 kcal, 31,99gr grasas, 35,47gr proteínas, 128,15gr hidratos de carbono	846,24 kcal, 16,37gr grasas, 22,44gr proteínas, 150,12gr hidratos de carbono	1214,12 kcal, 53,81gr grasas, 49,02gr proteínas, 132,17gr hidratos de carbono	1090 kcal, 56,47gr grasas, 31,31gr proteínas, 113,55gr hidratos de carbono									
20	21	22	23	24									
Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Bacalao encebollado (4)(6)(1) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún con AOVE* y sal yodada (4) Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Macarrones con salsa de tomate y orégano (1)(3) Tortilla de patatas con guarnición de lechuga y tomate (3) Agua + pan (1) + ciruela	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa de verduras (8)(13) [tomate, zanahoria, cebolla] Agua + pan (1) + yogur (2)	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Merluza guisada encebollada con guarnición de zanahoria (4) Agua + pan (1) + plátano									
843,7 kcal, 16,53gr grasas, 43,94gr proteínas, 127,76gr hidratos de carbono	953,59 kcal, 32,07gr grasas, 38,07gr proteínas, 126,41gr hidratos de carbono	1089,13 kcal, 42,83gr grasas, 36,79gr proteínas, 137,2 gr hidratos de carbono	833,96 kcal, 43,19gr grasas, 28,97gr proteínas, 82,55gr hidratos de carbono	1275,48 kcal, 58,16gr grasas, 32,79gr proteínas, 154,02gr hidratos de carbono									
27	28 FESTIVO												
Crema de siete verduras [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes] Coditos salteados con salsa de verduras (1)(3) [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras [zanahoria, pimiento verde, calabaza] Agua + pan integral (1) + pera												
952,93 kcal, 24,28gr grasas, 27,11gr proteínas, 154,93gr hidratos de carbono	1186,89 kcal, 32,55gr grasas, 40,8gr proteínas, 180,93gr hidratos de carbono												
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
*AOVE: Aceite de oliva virgen extra													

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra

