

Menú BASAL 3º período (Nov-Dic Curso 2023-2024)

6 NOVIEMBRE	7 NOVIEMBRE	8 NOVIEMBRE	9 NOVIEMBRE	10 NOVIEMBRE
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 + plátano	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga y zanahoria crudo 4 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + pera	Macarrones con salsa de tomate y orégano cocción 1,T3 Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Agua + pan 1,T8,T11 + nectarina	Crema de zanahorias cocción Bacalao encebollado [cebolla, harina de trigo] horneado 4,T6,1 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Lomo de cerdo guisado a la riojana con guarnición de tomate y maíz crudo [cebolla, tomate, pimiento rojo] Agua + pan 1,T8,T11 + pera
449,71 kcal 16,84gr grasas, 15,56gr proteínas, 58,36gr hidratos de carbono	520,2 kcal 17,48gr grasas, 16,48gr proteínas, 74,78gr hidratos de carbono	507,48 kcal 16,22gr grasas, 19,65gr proteínas, 69,81gr hidratos de carbono	459 kcal 15,18gr grasas, 19,99gr proteínas, 60,05gr hidratos de carbono	500,43 kcal 19,48gr grasas, 18,17gr proteínas, 62,39gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: ARROZ + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA
13 NOVIEMBRE	14 NOVIEMBRE	15 NOVIEMBRE	16 NOVIEMBRE	17 NOVIEMBRE
Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] cocción Tortilla francesa horneado con guarnición de guisantes salteados 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + mandarina	Crema de calabacín cocción Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] con guarnición de zanahoria y maíz crudo 1,8,13 Agua + pan 1,T8,T11 + ciruela	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Salmón al horno con guarnición de lechuga y tomate crudo 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Coditos con salsa de tomate cocción 1,T3 Tortilla de patatas horneado 3 Agua + pan 1,T8,T11 + pera
463,21 kcal 17,81gr grasas, 14,07gr proteínas, 61,11gr hidratos de carbono	508,8 kcal 15,62gr grasas, 16,15gr proteínas, 76,64gr hidratos de carbono	512,78 kcal 21,9gr grasas, 17,19gr proteínas, 61,1gr hidratos de carbono	506,38 kcal 20,39gr grasas, 21,7gr proteínas, 58,3gr hidratos de carbono	547,43 kcal 17,47gr grasas, 19,46gr proteínas, 76,93gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA
20 NOVIEMBRE	21 NOVIEMBRE	22 NOVIEMBRE	23 NOVIEMBRE	24 NOVIEMBRE
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 + plátano	Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] 1,T3 Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + manzana	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Pollo al horno en salsa de zanahorias Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Crema de calabaza cocción Bocaditos de atún guisado en salsa de tomate con guarnición de lechuga y tomate crudo 4,8 Agua + pan 1,T8,T11 + ciruela	Guiso de arroz caldoso con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Tortilla francesa horneado con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + pera
488,11 kcal 19,59gr grasas, 16,06gr proteínas, 61,23gr hidratos de carbono	500,55 kcal 16,11gr grasas, 18,68gr proteínas, 70,74gr hidratos de carbono	446,56 kcal 14,65gr grasas, 17,67gr proteínas, 60,29gr hidratos de carbono	466,77 kcal 20,44gr grasas, 19,23gr proteínas, 51,69gr hidratos de carbono	512,65 kcal 16,58gr grasas, 14,59gr proteínas, 75,43gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA
27 NOVIEMBRE	28 NOVIEMBRE	29 NOVIEMBRE	30 NOVIEMBRE	1 DICIEMBRE
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Potaje de alubias con patatas y verduras guisado [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla y guarnición de tomate y maíz crudo 8,13 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + manzana	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Tortilla francesa horneado 3 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Macarrones con salsa de tomate y orégano cocción 1,T3 Merluza al horno a la menier con guarnición de zanahoria crudo 4,1 Agua + pan 1,T8,T11 + pera	Crema hortalana de verduras cocción [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] Tortilla de patatas horneado 3 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana
458,23 kcal 15,81gr grasas, 14,59gr proteínas, 63,75gr hidratos de carbono	470,18 kcal 18,82gr grasas, 15,7gr proteínas, 60,32gr hidratos de carbono	486,27 kcal 15,4gr grasas, 14,84gr proteínas, 71,27gr hidratos de carbono	535,17 kcal 15,74gr grasas, 19,95gr proteínas, 77,3gr hidratos de carbono	510,51 kcal 18,4gr grasas, 17,57gr proteínas, 67,86gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA
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-Altramuzes T: TRAZAS *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra				

