

Menú BASAL 8º período (Abril-Mayo Curso 2023-2024)

29 ABRIL	30 ABRIL	1 MAYO FESTIVO	2 MAYO	3 MAYO
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] 1,T3 cocción Agua + pan 1,T8,T11,T12 + plátano	Potaje de alubias estofadas con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Salmón al horno con guarnición de lechuga y maíz crudo 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Merluza salteada al ajillo con arroz salteado al ajillo 4 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + mandarina	Sopa de arroz con verduras cocción [zanahoria, patata, puerro, cebolla] Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla 8,13 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + naranja	Crema de zanahorias cocción [zanahorias, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate natural crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + mandarina
501,62 kcal 15,97gr grasas, 13,07gr proteínas, 75,52gr hidratos de carbono	498,4 kcal 19,39gr grasas, 25,05gr proteínas, 55,19gr hidratos de carbono	523,74 kcal 15,5gr grasas, 18,51gr proteínas, 76,41gr hidratos de carbono	457,67 kcal 9,68gr grasas, 16,06gr proteínas, 77,06gr hidratos de carbono	516,01 kcal 25,21gr grasas, 15,95gr proteínas, 56,14gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO
6 MAYO	7 MAYO	8 MAYO	9 MAYO	10 MAYO
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Lentejas estofadas con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimienta rojo y verde, ajo] Agua + pan 1,T8,T11,T12 + mandarina	Crema de calabacín cocción [calabacín, cebolla] Tortilla de patatas horno con guarnición de tomate y maíz crudo 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + pera	Macarrones con salsa de tomate y orégano cocción [tomate, cebolla] 1,T3 Pollo guisado al limón Agua + pan 1,T8,T11,T12 + naranja	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno con guarnición de zanahoria crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Tilapia al horno a la menier [harina, limón, perejil] 4,1 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + mandarina
405,23 kcal 16,46gr grasas, 14,46gr proteínas, 49,38gr hidratos de carbono	491,03 kcal 22,2gr grasas, 16,95gr proteínas, 56,76gr hidratos de carbono	526,24 kcal 16,87gr grasas, 21,51gr proteínas, 71,21gr hidratos de carbono	538,39 kcal 18,61gr grasas, 14,55gr proteínas, 77,34gr hidratos de carbono	485,66 kcal 18,13gr grasas, 21,51gr proteínas, 58,74gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + LÁCTEO
13 MAYO	14 MAYO	15 MAYO	16 MAYO	17 MAYO
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 + pera	Crema de calabaza cocción [calabaza, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga y maíz cruda 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + manzana	Potaje de alubias estofadas con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimienta verde] Agua + pan 1,T8,T11,T12 + plátano	Salmorejo crudo [tomate] 1,13,T8 Abadejo al vapor al ajoarriero [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, tomate] 4 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + naranja	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa horno 3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana
511,55 kcal 16,75gr grasas, 15,54gr proteínas, 73,67gr hidratos de carbono	449,35 kcal 20,2gr grasas, 15,44gr proteínas, 52,49gr hidratos de carbono	467,33 kcal 13,64gr grasas, 20,3gr proteínas, 64,78gr hidratos de carbono	503,58 kcal 24,56gr grasas, 22,91gr proteínas, 48,36gr hidratos de carbono	509,11 kcal 17,43gr grasas, 14,07gr proteínas, 73,14gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
20 MAYO	21 MAYO	22 MAYO	23 MAYO	24 MAYO
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] 1,T3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción Tortilla francesa horno con guarnición de tomate y maíz crudo 3 Agua + pan integral 1,T8,T12,T11 + pera	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla] Bacalao guisado en salsa de tomate [tomate, cebolla] 4,T6 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + manzana	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Lomo de cerdo al horno cebollado Agua + pan 1,T8,T11,T12 + yogur natural azucarado 2	Crema de zanahorias cocción [zanahorias, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11,T12 + naranja
476,05 kcal 15,87gr grasas, 13,37gr proteínas, 69,23gr hidratos de carbono	441,36 kcal 19,96gr grasas, 17,07gr proteínas, 49,37gr hidratos de carbono	490,57 kcal 9,57gr grasas, 23,98gr proteínas, 75,97gr hidratos de carbono	498,98 kcal 18,12gr grasas, 23,15gr proteínas, 60,29gr hidratos de carbono	546,21 kcal 29,44gr grasas, 15,95gr proteínas, 54,39gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO
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