

Menú BASAL 5º período (Ene-Feb Curso 2025-2026) Infantil Ciclo 2

26 ENERO	27 ENERO	28 ENERO	29 ENERO	30 ENERO
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] Magro de cerdo guisado en salsa [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, champiñones] Patatas al horno Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 416,04 kcal 17,33gr grasas, 20,24gr proteínas, 43,92gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	Pasta ECOLÓGICA con salsa de tomate y orégano cocción 1,T3,T8,T11 Tortilla de patatas horneada 3 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2 529,15 kcal 16,89gr grasas, 20,84gr proteínas, 71,64gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	Guiso de arroz con verduras y pollo [cebolla, tomate, zanahoria, pimiento] Merluza al horno en salsa verde 4,1 Agua + pan 1,T8,T11 + pera 453,87 kcal 11,32gr grasas, 15,62gr proteínas, 70,84gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	Potaje de garbanzos con verduras y chorizo [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate] 13 Tortilla francesa horneada con guarnición de lechuga aliñada crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana 503,19 kcal 30,9gr grasas, 16,62gr proteínas, 39,72gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] 1,8,13 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja 400,08 kcal 12,69gr grasas, 14,8gr proteínas, 55,38gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
2 FEBRERO	3 FEBRERO	4 FEBRERO	5 FEBRERO	6 FEBRERO
Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate natural aliñado cruda 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano 497,56 kcal 26,13gr grasas, 17,37gr proteínas, 46,66gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINA + CARNE + FRUTA	Ensalada campesbre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 455,06 kcal 10,99gr grasas, 10,72gr proteínas, 76,79gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Atún guisado en salsa de tomate 4,8 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana 405,01 kcal 16,14gr grasas, 22,16gr proteínas, 38,21gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Lomo adobado a la plancha Arroz salteado Agua + pan 1,T8,T11 + naranja 464,18 kcal 22gr grasas, 17,15gr proteínas, 48,93gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2 517,24 kcal 18,45gr grasas, 20,6gr proteínas, 65,65gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
9 FEBRERO	10 FEBRERO	11 FEBRERO	12 FEBRERO	13 FEBRERO
Lasaña boloñesa con pollo y ternera horneada 1,2,3,T8,T11 Abadejo al horno a la menier con guarnición de zanahoria aliñada crudo 4,1 3Agua + pan 1,T8,T11 + pera 566,12 kcal 31,63gr grasas, 23,6gr proteínas, 46,66gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINA + HUEVO + FRUTA	Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] Estofado de patatas con verduras y chorizo 2 [cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, tomate] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 388,4 kcal 14,82gr grasas, 11,36gr proteínas, 52,84gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [zanahoria, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla y ajo] 4,6 Tortilla de patatas horneada 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + manzana 521,24 kcal 15,56gr grasas, 15,94gr proteínas, 77,43gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Salmón al horno con patatas al horno 4,6 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2 483,85 kcal 21,63gr grasas, 22,05gr proteínas, 49gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	Puchero de garbanzos con arroz, patatas y verduras [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Hamburguesa de pollo a la plancha en salsa de zanahorias [zanahoria, cebolla] 13,8 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 380,99 kcal 10,55gr grasas, 17,59gr proteínas, 53,01gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
16 FEBRERO	17 FEBRERO	18 FEBRERO	19 FEBRERO	20 FEBRERO
Ensalada campesbre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, pimiento, zanahoria] Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2 390,2 kcal 16,08gr grasas, 15,24gr proteínas, 44,83gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Pinchitos de pollo a la plancha Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano 449,57 kcal 16,76gr grasas, 24,25gr proteínas, 48,74gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	Crema de siete verduras cocción Merluza a la plancha al ajillo con guarnición de patatas al horno 4,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina 386,56 kcal 14,1gr grasas, 15,95gr proteínas, 48,27gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	Arroz salteado con salsa de tomate Lomo de cerdo guisado a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo] Agua + pan 1,T8,T11 + manzana 471,27 kcal 14,31gr grasas, 14,74gr proteínas, 69,59gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	Pasta con salsa boloñesa cocción 1,T3,T8,T11 Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de zanahoria aliñada crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + pera 559,07 kcal 24,39gr grasas, 19,48gr proteínas, 64,38gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + 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				

Menú BASAL 5º período (Ene-Feb Curso 2025-2026) Primaria

26 ENERO	27 ENERO	28 ENERO	29 ENERO	30 ENERO
<p>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún]</p> <p>Magro de cerdo guisado en salsa [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, champiñones]</p> <p>Patatas al horno</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + plátano</p> <p>591,07 kcal 22,86gr grasas, 29,78gr proteínas, 65,25gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA</p>	<p>Pasta ECOLÓGICA con salsa de tomate y orégano cocción 1,T3,T8,T11</p> <p>Tortilla de patatas horneada 3</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2</p> <p>614,42 kcal 18,41gr grasas, 23,51gr proteínas, 86,56gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA</p>	<p>Guiso de arroz con verduras y pollo [cebolla, tomate, zanahoria, pimiento]</p> <p>Merluza al horno en salsa verde 4,1</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + pera</p> <p>624,62 kcal 19,19gr grasas, 20,59gr proteínas, 90,56gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA</p>	<p>Potaje de garbanzos con verduras y chorizo [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate] 13</p> <p>Tortilla francesa horneada con guarnición de lechuga aliñada crudo 3</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + manzana</p> <p>707,41 kcal 38,19gr grasas, 24,27gr proteínas, 66,89gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate]</p> <p>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] 1,8,13</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + naranja</p> <p>554,59 kcal 18,29gr grasas, 21,27gr proteínas, 74,53gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO</p>
2 FEBRERO	3 FEBRERO	4 FEBRERO	5 FEBRERO	6 FEBRERO
<p>Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo]</p> <p>Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate natural aliñado cruda 3</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano</p> <p>667,41 kcal 26,76gr grasas, 23,11gr proteínas, 81,68gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA COCINA + CARNE + FRUTA</p>	<p>Ensalada campesbre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo</p> <p>Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate]</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + plátano</p> <p>567,44 kcal 12,16gr grasas, 12,62gr proteínas, 99,9gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA</p>	<p>Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción</p> <p>Atún guisado en salsa de tomate 4,8</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + manzana</p> <p>665,73 kcal 26,81gr grasas, 34,51gr proteínas, 64,95gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA</p>	<p>Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción</p> <p>Lomo adobado a la plancha</p> <p>Arroz salteado</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + naranja</p> <p>684,95 kcal 33,45gr grasas, 25,6gr proteínas, 69,78gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA</p>	<p>Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo]</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2</p> <p>601,08 kcal 22,16gr grasas, 24,04gr proteínas, 74,69gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO</p>
9 FEBRERO	10 FEBRERO	11 FEBRERO	12 FEBRERO	13 FEBRERO
<p>Lasaña boloñesa con pollo y ternera horneada 1,2,3,T8,T11</p> <p>Abadejo al horno a la menier con guarnición de zanahoria aliñada crudo 4,1</p> <p>3Agua + pan 1,T8,T11 + pera</p> <p>697,05 kcal 37,32gr grasas, 30,33gr proteínas, 59,78gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA COCINA + HUEVO + FRUTA</p>	<p>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún]</p> <p>Estofado de patatas con verduras y chorizo 2 [cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, tomate]</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + plátano</p> <p>508,73 kcal 17,34gr grasas, 14,16gr proteínas, 74,52gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA</p>	<p>Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [zanahoria, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla y ajo] 4,6</p> <p>Tortilla de patatas horneada 3</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + manzana</p> <p>594,07 kcal 16,32gr grasas, 16,96gr proteínas, 92,66gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA</p>	<p>Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción</p> <p>Salmón al horno con patatas al horno 4,6</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2</p> <p>628,11 kcal 29,6gr grasas, 29,04gr proteínas, 59,98gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA</p>	<p>Puchero de garbanzos con arroz, patatas y verduras [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción</p> <p>Hamburguesa de pollo a la plancha en salsa de zanahorias [zanahoria, cebolla] 13,8</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + plátano</p> <p>653,59 kcal 17,5gr grasas, 29,96gr proteínas, 92,47gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO</p>
16 FEBRERO	17 FEBRERO	18 FEBRERO	19 FEBRERO	20 FEBRERO
<p>Ensalada campesbre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo</p> <p>Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, pimiento, zanahoria]</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2</p> <p>556,93 kcal 23,73gr grasas, 22,3gr proteínas, 61,91gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo]</p> <p>Pinchitos de pollo a la plancha</p> <p>Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano</p> <p>705,63 kcal 25,46gr grasas, 35,44gr proteínas, 81,3gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA</p>	<p>Crema de siete verduras cocción</p> <p>Merluza a la plancha al ajillo con guarnición de patatas al horno 4,T6</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina</p> <p>560,83 kcal 20,39gr grasas, 22,94gr proteínas, 70,43gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA</p>	<p>Arroz salteado con salsa de tomate</p> <p>Lomo de cerdo guisado a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo]</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + manzana</p> <p>634,82 kcal 20,4gr grasas, 21,1gr proteínas, 90,11gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA</p>	<p>Pasta con salsa boloñesa cocción 1,T3,T8,T11</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de zanahoria aliñada crudo 3</p> <p>Agua + pan 1,T8,T11 + pera</p> <p>676,1 kcal 28,16gr grasas, 23,58gr proteínas, 80,71gr hidratos de carbono</p> <p>PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO</p>
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				

Menú BASAL 5º período (Ene-Feb Curso 2025-2026) Secundaria

26 ENERO	27 ENERO	28 ENERO	29 ENERO	30 ENERO
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] Magro de cerdo guisado en salsa [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, champiñones] Patatas al horno Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 870,76 kcal 32,16gr grasas, 43,62gr proteínas, 99,65gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	Pasta ECOLÓGICA con salsa de tomate y orégano cocción 1,T3,T8,T11 Tortilla de patatas horneada 3 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2 931,03 kcal 30,07gr grasas, 36,91gr proteínas, 125,28gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	Guiso de arroz con verduras y pollo [cebolla, tomate, zanahoria, pimiento] Merluza al horno en salsa verde 4,1 Agua + pan 1,T8,T11 + pera 973,43 kcal 28,88gr grasas, 32,76gr proteínas, 143,69gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	Potaje de garbanzos con verduras y chorizo [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate] 13 Tortilla francesa horneada con guarnición de lechuga aliñada crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana 1048,73 kcal 59,43gr grasas, 34,85gr proteínas, 93,42gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] 1,8,13 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja 764,95 kcal 23,62gr grasas, 30,11gr proteínas, 105,59gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
2 FEBRERO	3 FEBRERO	4 FEBRERO	5 FEBRERO	6 FEBRERO
Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate natural aliñado cruda 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano 888,25 kcal 33,27gr grasas, 29,18gr proteínas, 114,4gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINA + CARNE + FRUTA	Ensalada campesbre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 898,4 kcal 18,82gr grasas, 20,79gr proteínas, 156,39gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Atún guisado en salsa de tomate 4,8 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana 859,24 kcal 32,14gr grasas, 43,25gr proteínas, 90,65gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Lomo adobado a la plancha Arroz salteado Agua + pan 1,T8,T11 + naranja 941,8 kcal 43,64gr grasas, 36,52gr proteínas, 99,71gr hidratos de carbono PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2 897,43 kcal 32,54gr grasas, 36,05gr proteínas, 112,7gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
9 FEBRERO	10 FEBRERO	11 FEBRERO	12 FEBRERO	13 FEBRERO
Lasaña boloñesa con pollo y ternera horneada 1,2,3,T8,T11 Abadejo al horno a la menier con guarnición de zanahoria aliñada crudo 4,1 3Agua + pan 1,T8,T11 + pera 996,99 kcal 49,26gr grasas, 43,99gr proteínas, 93,95gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINA + HUEVO + FRUTA	Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] Estofado de patatas con verduras y chorizo 2 [cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, tomate] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 712,43 kcal 22,99gr grasas, 20gr proteínas, 106,26gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón [zanahoria, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla y ajo] 4,6 Tortilla de patatas horneada 3 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + manzana 1000,94 kcal 29,15gr grasas, 31,2gr proteínas, 148,95gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Salmón al horno con patatas al horno 4,6 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2 821,65 kcal 35,8gr grasas, 37,84gr proteínas, 85,09gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	Puchero de garbanzos con arroz, patatas y verduras [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Hamburguesa de pollo a la plancha en salsa de zanahorias [zanahoria, cebolla] 13,8 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano 871,32 kcal 23,18gr grasas, 39,05gr proteínas, 124,49gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
16 FEBRERO	17 FEBRERO	18 FEBRERO	19 FEBRERO	20 FEBRERO
Ensalada campesbre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, pimiento, zanahoria] Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2 707,39 kcal 27,95gr grasas, 27,39gr proteínas, 84,43gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Pinchitos de pollo a la plancha Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano 928,16 kcal 30,53gr grasas, 45,62gr proteínas, 113,36gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	Crema de siete verduras cocción Merluza a la plancha al ajillo con guarnición de patatas al horno 4,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina 823,03 kcal 27,42gr grasas, 34,94gr proteínas, 107,49gr hidratos de carbono PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	Arroz salteado con salsa de tomate Lomo de cerdo guisado a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo] Agua + pan 1,T8,T11 + manzana 935,08 kcal 28,29gr grasas, 31,49gr proteínas, 136,14gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	Pasta con salsa boloñesa cocción 1,T3,T8,T11 Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de zanahoria aliñada crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + pera 1035,87 kcal 41,76gr grasas, 36,81gr proteínas, 126,92gr hidratos de carbono PROP. CENA: VERDURA CRUDA + 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				