

## Menú BASAL 3º período (Nov-Dic Curso 2025-2026) Infantil Ciclo 2

10 NOVIEMBRE	11 NOVIEMBRE	12 NOVIEMBRE	13 NOVIEMBRE DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA!	14 NOVIEMBRE
<b>Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11</b> [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] <b>guisado</b> <b>Merluza a la plancha al ajillo con guarnición de zanahoria cruda 4</b> Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	<b>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13</b> [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] <b>crudo</b> <b>Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO</b> [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	<b>Guiso de arroz con verduras y pollo</b> [pimiento verde, calabacín, tomate] <b>Tortilla francesa con atún horneada con guarnición de tomate natural aliñado crudo 3,4,13</b> Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	<b>Puchero de garbanzos con arroz, patatas y verduras ECOLÓGICO</b> [cebolla, puerro, zanahoria, patata] <b>cocción</b> <b>Bacalao guisado a la rоteña</b> [tomate, pimiento rojo y verde, cebolla] <b>4,T5,T6</b> Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	<b>Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción</b> <b>Pavo al horno al limón con guarnición de patatas panaderas al horno</b> Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2
499,6 kcal 18,54gr grasas, 17,67gr proteínas, 64,52gr hidratos de carbono	383,6 kcal 15,28gr grasas, 12,46gr proteínas, 47,63gr hidratos de carbono	477,33 kcal 16,34gr grasas, 13,25gr proteínas, 68,18gr hidratos de carbono	370,74 kcal 7,98gr grasas, 23,87gr proteínas, 49,64gr hidratos de carbono	486,84 kcal 20,16gr grasas, 22,6gr proteínas, 52,5gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
17 NOVIEMBRE	18 NOVIEMBRE	19 NOVIEMBRE	20 NOVIEMBRE	21 NOVIEMBRE
<b>Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13</b> [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] <b>crudo</b> <b>Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	<b>Pasta con salsa de tomate y atún ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11,4</b> <b>cocción</b> <b>Tortilla francesa con queso horneada con guarnición de lechuga y zanahoria cruda 3,2,13</b> Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española</b> [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] <b>1,8,13</b> Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> <b>Salmón al horno con patatas panaderas al horno 4,5,6</b> Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	<b>Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de remolacha y cebolla cruda 3</b> Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina
365,17 kcal 12,73gr grasas, 12,91gr proteínas, 48,72gr hidratos de carbono	516,99 kcal 18,41gr grasas, 15,91gr proteínas, 70,3gr hidratos de carbono	459,28 kcal 15,22gr grasas, 17,79gr proteínas, 61,02gr hidratos de carbono	578,29 kcal 16,22gr grasas, 21,45gr proteínas, 84,92gr hidratos de carbono	375,48 kcal 16,77gr grasas, 13,76gr proteínas, 42,16gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
24 NOVIEMBRE	25 NOVIEMBRE	26 NOVIEMBRE	27 NOVIEMBRE	28 NOVIEMBRE
<b>Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras</b> [pimiento rojo, acelga, cebolla] <b>Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate natural aliñado cruda 3,13</b> Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	<b>Estofado de patatas con potón y verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] <b>6</b> <b>Hamburguesas de pollo a la plancha en salsa de zanahorias 13</b> Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	<b>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13</b> [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] <b>crudo</b> <b>Caracolas con salsa boflesa de pollo</b> [tomate, cebolla, pollo] <b>guisado 1,T3,T8,T11</b> Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	<b>Sopa de arroz con verduras</b> [zanahoria, patata, puerro, cebolla] <b>cocción</b> <b>Tortilla de patatas horneada con guarnición de lechuga aliñada cruda 3</b> Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	<b>Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción</b> <b>Abadejo al horno en salsa de verduras</b> [calabaza, zanahoria, pimiento rojo] <b>salteado 4</b> Agua + pan 1,T8,T11 + naranja
517,2 kcal 27,55gr grasas, 16,97gr proteínas, 49,45gr hidratos de carbono	384,66 kcal 13,06gr grasas, 15,72gr proteínas, 49,7gr hidratos de carbono	429,92 kcal 10,61gr grasas, 14,35gr proteínas, 67,78gr hidratos de carbono	611,74 kcal 21,93gr grasas, 19,06gr proteínas, 82,71gr hidratos de carbono	467,19 kcal 18,74gr grasas, 20,37gr proteínas, 54,11gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO
1 DICIEMBRE	2 DICIEMBRE	3 DICIEMBRE	4 DICIEMBRE	5 DICIEMBRE
<b>Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13</b> [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] <b>crudo</b> <b>Pasta ECOLÓGICA con salsa de tomate y atún cocción 1,T3,T8,T11,4</b> Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	<b>Estofado de patatas con verduras y merluza</b> [pimiento verde, zanahoria, tomate] <b>guisado 4</b> <b>Atún guisado en salsa de verduras</b> [tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde] <b>con guarnición de lechuga y zanahoria cruda 4</b> Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>Magro de cerdo salteado en salsa</b> [calabacín, calabaza, champiñones] Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	<b>Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO</b> [cebolla, puerro, zanahoria, patata] <b>cocción</b> <b>Merluza a la plancha al ajillo 4</b> Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	<b>Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de remolacha y cebolla cruda 3</b> Agua + pan 1,T8,T11 + naranja
365,17 kcal 12,73gr grasas, 12,91gr proteínas, 48,72gr hidratos de carbono	528,53 kcal 25,48gr grasas, 21,74gr proteínas, 47,48gr hidratos de carbono	467,45 kcal 10,09gr grasas, 17,42gr proteínas, 75,22gr hidratos de carbono	370,54 kcal 12,55gr grasas, 16,77gr proteínas, 46,73gr hidratos de carbono	471,88 kcal 15,92gr grasas, 17,76gr proteínas, 63,69gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRTUA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
<b>ALÉRGENOS:</b> 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-Altramujeres T: TRAZAS *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra				

## Menú BASAL 3º período (Nov-Dic Curso 2025-2026) Primaria

10 NOVIEMBRE	11 NOVIEMBRE	12 NOVIEMBRE	13 NOVIEMBRE DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA!	14 NOVIEMBRE
<b>Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11</b> [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] guisado <b>Merluza a la plancha al ajillo con guarnición de zanahoria cruda 4</b> Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	<b>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13</b> [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo <b>Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO</b> [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	<b>Guiso de arroz con verduras y pollo</b> [pimiento verde, calabacín, tomate] <b>Tortilla francesa con atún horneada con guarnición de tomate natural aliñado crudo 3,4,13</b> Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	<b>Puchero de garbanzos con arroz, patatas y verduras ECOLÓGICO</b> [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción <b>Bacalao guisado a la roteña</b> [tomate, pimiento rojo y verde, cebolla] 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	<b>Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción</b> <b>Pavo al horno al limón con guarnición de patatas panaderas al horno</b> Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2
620,9 kcal 21,73gr grasas, 22,8gr proteínas, 82,18gr hidratos de carbono	613,06 kcal 23,06gr grasas, 20,36gr proteínas, 79,1gr hidratos de carbono	634,08 kcal 18,8gr grasas, 17,07gr proteínas, 97,31gr hidratos de carbono	616,85 kcal 12,42gr grasas, 37,45gr proteínas, 86,73gr hidratos de carbono	659,16 kcal 28,99gr grasas, 31,8gr proteínas, 66,31gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
17 NOVIEMBRE	18 NOVIEMBRE	19 NOVIEMBRE	20 NOVIEMBRE	21 NOVIEMBRE
<b>Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13</b> [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo <b>Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	<b>Pasta con salsa de tomate y atún ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11,4</b> cocción <b>Tortilla francesa con queso horneada con guarnición de lechuga y zanahoria cruda 3,2,13</b> Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española</b> [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] 1,8,13 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> <b>Salmón al horno con patatas panaderas al horno 4,5,6</b> Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	<b>Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de remolacha y cebolla cruda 3</b> Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina
587,97 kcal 19,5gr grasas, 21,26gr proteínas, 80,19gr hidratos de carbono	628,07 kcal 21,67gr grasas, 18,35gr proteínas, 87,98gr hidratos de carbono	609,34 kcal 21,5gr grasas, 24,19gr proteínas, 77,61gr hidratos de carbono	756,16 kcal 22,89gr grasas, 29,06gr proteínas, 106,39gr hidratos de carbono	495,37 kcal 21,6gr grasas, 17,63gr proteínas, 57,38gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
24 NOVIEMBRE	25 NOVIEMBRE	26 NOVIEMBRE	27 NOVIEMBRE	28 NOVIEMBRE
<b>Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras</b> [pimiento rojo, acelga, cebolla] <b>Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate natural aliñado cruda 3,13</b> Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	<b>Estofado de patatas con potón y verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] 6 <b>Hamburguesas de pollo a la plancha en salsa de zanahorias 13</b> Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	<b>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13</b> [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo <b>Caracolas con salsa boflesa de pollo</b> [tomate, cebolla, pollo] guisado 1,T3,T8,T11 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	<b>Sopa de arroz con verduras</b> [zanahoria, patata, puerro, cebolla] cocción <b>Tortilla de patatas horneada con guarnición de lechuga aliñada cruda 3</b> Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	<b>Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción</b> <b>Abadejo al horno en salsa de verduras</b> [calabaza, zanahoria, pimiento rojo] con guarnición de arroz salteado 4 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja
774,19 kcal 36,33gr grasas, 25,03gr proteínas, 85,23gr hidratos de carbono	550,33 kcal 19,56gr grasas, 22,92gr proteínas, 69,06gr hidratos de carbono	535,64 kcal 11,4gr grasas, 16,97gr proteínas, 89,39gr hidratos de carbono	655,15 kcal 22,05gr grasas, 19,93gr proteínas, 92,25gr hidratos de carbono	593,88 kcal 19,35gr grasas, 28,55gr proteínas, 75,98gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO
1 DICIEMBRE	2 DICIEMBRE	3 DICIEMBRE	4 DICIEMBRE	5 DICIEMBRE
<b>Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13</b> [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo <b>Pasta ECOLÓGICA con salsa de tomate y atún cocción 1,T3,T8,T11,4</b> Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	<b>Estofado de patatas con verduras y merluza</b> [pimiento verde, zanahoria, tomate] guisado 4 <b>Atún guisado en salsa de verduras</b> [tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde] con guarnición de lechuga y zanahoria cruda 4 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>Magro de cerdo salteado en salsa</b> [calabacín, calabaza, champiñones] Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	<b>Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO</b> [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción <b>Merluza a la plancha al ajillo 4</b> Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	<b>Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de remolacha y cebolla cruda 3</b> Agua + pan 1,T8,T11 + naranja
587,97 kcal 19,5gr grasas, 21,26gr proteínas, 80,19gr hidratos de carbono	732,75 kcal 35,58gr grasas, 30,12gr proteínas, 65,37gr hidratos de carbono	615,51 kcal 15,16gr grasas, 24,82gr proteínas, 93,1gr hidratos de carbono	630,42 kcal 21,79gr grasas, 27,12gr proteínas, 79,97gr hidratos de carbono	637,19 kcal 20,71gr grasas, 23,41gr proteínas, 88,4gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRTUA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
<b>ALÉRGENOS:</b> 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 3º período (Nov-Dic Curso 2025-2026) Secundaria

10 NOVIEMBRE	11 NOVIEMBRE	12 NOVIEMBRE	13 NOVIEMBRE DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA!	14 NOVIEMBRE
<b>Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11</b> [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] guisado <b>Merluza a la plancha al ajillo con guarnición de zanahoria cruda 4</b> Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	<b>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13</b> [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo <b>Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO</b> [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	<b>Guiso de arroz con verduras y pollo</b> [pimiento verde, calabacín, tomate] <b>Tortilla francesa con atún horneada con guarnición de tomate natural aliñado crudo 3,4,13</b> Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	<b>Puchero de garbanzos con arroz, patatas y verduras ECOLÓGICO</b> [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción <b>Bacalao guisado a la rоteña</b> [tomate, pimiento rojo y verde, cebolla] 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	<b>Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción</b> <b>Pavo al horno al limón con guarnición de patatas panaderas al horno</b> Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2
938,69 kcal 31,12gr grasas, 35,23gr proteínas, 127,23gr hidratos de carbono	823,97 kcal 28,63gr grasas, 26,08gr proteínas, 111,64gr hidratos de carbono	835,26 kcal 25,43gr grasas, 23,38gr proteínas, 125,97gr hidratos de carbono	940,58 kcal 18,98gr grasas, 54,57gr proteínas, 134,63gr hidratos de carbono	822,23 kcal 33,05gr grasas, 38,67gr proteínas, 90,56gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
17 NOVIEMBRE	18 NOVIEMBRE	19 NOVIEMBRE	20 NOVIEMBRE	21 NOVIEMBRE
<b>Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13</b> [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo <b>Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	<b>Pasta con salsa de tomate y atún ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11,4</b> cocción <b>Tortilla francesa con queso horneada con guarnición de lechuga y zanahoria cruda 3,2,13</b> Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española</b> [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] 1,8,13 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> <b>Salmón al horno con patatas panaderas al horno 4,5,6</b> Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	<b>Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de remolacha y cebolla cruda 3</b> Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina
782,93 kcal 23,87gr grasas, 26,95gr proteínas, 112,72gr hidratos de carbono	919,29 kcal 28,86gr grasas, 27,57gr proteínas, 133,29gr hidratos de carbono	800,7 kcal 26,83gr grasas, 32,63gr proteínas, 104,38gr hidratos de carbono	1028,25 kcal 28,02gr grasas, 39,19gr proteínas, 151,79gr hidratos de carbono	759,66 kcal 31,63gr grasas, 28,06gr proteínas, 89,88gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
24 NOVIEMBRE	25 NOVIEMBRE	26 NOVIEMBRE	27 NOVIEMBRE	28 NOVIEMBRE
<b>Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras</b> [pimiento rojo, acelga, cebolla] <b>Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate natural aliñado cruda 3,13</b> Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	<b>Estofado de patatas con potón y verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] 6 <b>Hamburguesas de pollo a la plancha en salsa de zanahorias 13</b> Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	<b>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13</b> [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo <b>Caracolas con salsa boflesa de pollo</b> [tomate, cebolla, pollo] guisado 1,T3,T8,T11 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	<b>Sopa de arroz con verduras</b> [zanahoria, patata, puerro, cebolla] cocción <b>Tortilla de patatas horneada con guarnición de lechuga aliñada cruda 3</b> Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	<b>Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción</b> <b>Abadejo al horno en salsa de verduras</b> [calabaza, zanahoria, pimiento rojo] con guarnición de arroz salteado 4 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja
1081,24 kcal 53,59gr grasas, 35,47gr proteínas, 112,15gr hidratos de carbono	753,26 kcal 25,01gr grasas, 31,49gr proteínas, 97,18gr hidratos de carbono	826,18 kcal 18,19gr grasas, 26,37gr proteínas, 136,34gr hidratos de carbono	1069,01 kcal 38,76gr grasas, 34,1gr proteínas, 143,03gr hidratos de carbono	834,67 kcal 25,16gr grasas, 43,35gr proteínas, 108,03gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO
1 DICIEMBRE	2 DICIEMBRE	3 DICIEMBRE	4 DICIEMBRE	5 DICIEMBRE
<b>Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13</b> [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo <b>Pasta ECOLÓGICA con salsa de tomate y atún cocción 1,T3,T8,T11,4</b> Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	<b>Estofado de patatas con verduras y merluza</b> [pimiento verde, zanahoria, tomate] guisado 4 <b>Atún guisado en salsa de verduras</b> [tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde] con guarnición de lechuga y zanahoria cruda 4 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>Magro de cerdo salteado en salsa</b> [calabacín, calabaza, champiñones] Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	<b>Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO</b> [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción <b>Merluza a la plancha al ajillo 4</b> Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	<b>Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de remolacha y cebolla cruda 3</b> Agua + pan 1,T8,T11 + naranja
782,93 kcal 23,87gr grasas, 26,95gr proteínas, 112,72gr hidratos de carbono	1018,87 kcal 45,14gr grasas, 44,61gr proteínas, 96,11gr hidratos de carbono	913,25 kcal 21,31gr grasas, 36,67gr proteínas, 140,85gr hidratos de carbono	838,1 kcal 26,28gr grasas, 36,83gr proteínas, 111,37gr hidratos de carbono	904,65 kcal 29,94gr grasas, 34,29gr proteínas, 123,01gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRTUA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO
<b>ALÉRGENOS:</b> 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				