

6 NOVIEMBRE	7 NOVIEMBRE	8 NOVIEMBRE	9 NOVIEMBRE	10 NOVIEMBRE
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada <b>crudo</b></p> <p>Lentejas <b>estofadas</b> con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimienta rojo y verde, ajo]</p> <p>Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano</p>	<p><b>Guiso de arroz con verduras</b> [tomate, champiñones, cebolla]</p> <p>Merluza <b>salteada</b> al ajillo con guarnición de lechuga y zanahoria <b>crudo 4</b></p> <p>Agua + pan integral <b>1,T8,T12,T11</b> + pera</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate y orégano <b>cocción 1,T3</b></p> <p>Tortilla de patatas y calabacín <b>plancha 3</b></p> <p>Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + nectarina</p>	<p>Crema de zanahorias <b>cocción</b></p> <p>Bacalao <b>encebollado</b> [cebolla, harina de trigo] <b>horneado 4,T6,1</b></p> <p>Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana</p>	<p><b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]</p> <p>Lomo de cerdo <b>guisado</b> a la riojana con guarnición de tomate y maíz <b>crudo</b> [cebolla, tomate, pimienta rojo]</p> <p>Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera</p>
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
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con AOVE* y sal yodada <b>crudo</b></p> <p>Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <b>cocción</b></p> <p>Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano</p>	<p>Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] <b>cocción</b></p> <p>Tortilla francesa <b>horneado</b> con guarnición de guisantes <b>salteados 3</b></p> <p>Agua + pan integral <b>1,T8,T12,T11</b> + mandarina</p>	<p>Crema de calabacín <b>cocción</b></p> <p>Albóndigas de pollo <b>guisadas</b> en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] con guarnición de zanahoria y maíz <b>crudo 1,8,13</b></p> <p>Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + ciruela</p>	<p><b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]</p> <p>Salmón al <b>horno</b> con guarnición de lechuga y tomate <b>crudo 4,T5,T6</b></p> <p>Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana</p>	<p>Coditos con salsa de tomate <b>cocción 1,T3</b></p> <p>Tortilla de patatas <b>horneado 3</b></p> <p>Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera</p>
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
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con AOVE* y sal yodada <b>crudo</b></p> <p>Lentejas <b>estofadas</b> con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimienta rojo y verde, ajo]</p> <p>Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano</p>	<p>Coditos <b>salteados</b> con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] <b>1,T3</b></p> <p>Tortilla de patatas y calabacín <b>plancha 3</b></p> <p>Agua + pan integral <b>1,T8,T12,T11</b> + manzana</p>	<p><b>Estofado de patatas con verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate]</p> <p>Pollo al <b>horno</b> en salsa de zanahorias</p> <p>Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera</p>	<p>Crema de calabaza <b>cocción</b></p> <p>Bocaditos de atún <b>guisado</b> en salsa de tomate con guarnición de lechuga y tomate <b>crudo 4,8</b></p> <p>Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + ciruela</p>	<p><b>Guiso de arroz caldoso con verduras</b> [tomate, champiñones, cebolla]</p> <p>Tortilla francesa <b>horneado</b> con guarnición de zanahoria <b>crudo 3</b></p> <p>Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera</p>
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
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada <b>crudo</b></p> <p>Potaje de alubias con patatas y verduras <b>guisado</b> [tomate, cebolla, zanahoria]</p> <p>Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano</p>	<p><b>Estofado de patatas con verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate]</p> <p>Hamburguesa de ternera a la <b>plancha</b> con cebolla y guarnición de tomate y maíz <b>crudo 8,13</b></p> <p>Agua + pan integral <b>1,T8,T12,T11</b> + manzana</p>	<p><b>Guiso de arroz con verduras</b> [tomate, champiñones, cebolla]</p> <p>Tortilla francesa <b>horneado 3</b></p> <p>Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + mandarina</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate y orégano <b>cocción 1,T3</b></p> <p>Merluza al <b>horno</b> a la menier con guarnición de zanahoria <b>crudo 4,1</b></p> <p>Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera</p>	<p>Crema hortelana de verduras <b>cocción</b> [patata, zanahoria, calabaza, espinacas]</p> <p>Tortilla de patatas <b>horneado 3</b></p> <p>Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana</p>
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
<p><b>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-Altramuces T: TRAZAS</b></p> <p><b>*FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra</b></p>				



6 NOVIEMBRE	7 NOVIEMBRE	8 NOVIEMBRE	9 NOVIEMBRE	10 NOVIEMBRE
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda</b> aliñada con AOVE* y sal yodada <b>crudo</b> <b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo] Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Guiso de arroz con verduras</b> [tomate, champiñones, cebolla] <b>Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga y zanahoria crudo 4</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T12,T11</b> + pera	<b>Macarrones con salsa de tomate y orégano cocción 1,T3</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + nectarina	<b>Crema de zanahorias cocción</b> <b>Bacalao encebollado</b> [cebolla, harina de trigo] <b>horneado 4,T6,1</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] <b>Lomo de cerdo guisado a la riojana con guarnición de tomate y maíz crudo</b> [cebolla, tomate, pimiento rojo] Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera
698,43 kcal 24,3gr grasas, 25,23gr proteínas, 93,33gr hidratos de carbono	714,1 kcal 22,38gr grasas, 22,85gr proteínas, 105,25gr hidratos de carbono	622,17 kcal 20,05gr grasas, 24,01gr proteínas, 85,27gr hidratos de carbono	579,67 kcal 18,73gr grasas, 26,22gr proteínas, 75,75gr hidratos de carbono	663,31 kcal 25,4gr grasas, 25,36gr proteínas, 82,22gr 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
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz</b> aliñada con AOVE* y sal yodada <b>crudo</b> <b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <b>cocción</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Sopa de arroz con verduras</b> [zanahoria, patata, puerro, cebolla] <b>cocción</b> <b>Tortilla francesa horneado con guarnición de guisantes salteados 3</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T12,T11</b> + mandarina	<b>Crema de calabacín cocción</b> <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española</b> [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] con guarnición de zanahoria y maíz <b>crudo 1,8,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + ciruela	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] <b>Salmón al horno con guarnición de lechuga y tomate crudo 4,T5,T6</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana	<b>Coditos con salsa de tomate cocción 1,T3</b> <b>Tortilla de patatas horneado 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera
669,04 kcal 21,89gr grasas, 21,38gr proteínas, 95,4gr hidratos de carbono	667,38 kcal 23,02gr grasas, 21,39gr proteínas, 94,24gr hidratos de carbono	672,5 kcal 29,1gr grasas, 23gr proteínas, 78,65gr hidratos de carbono	679,08 kcal 27,74gr grasas, 29,02gr proteínas, 77,26gr hidratos de carbono	770,03 kcal 24,83gr grasas, 26,62gr proteínas, 108,21gr 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
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz</b> aliñada con AOVE* y sal yodada <b>crudo</b> <b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo] Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Coditos salteados con salsa de verduras</b> [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] <b>1,T3</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T12,T11</b> + manzana	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] <b>Pollo al horno en salsa de zanahorias</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Crema de calabaza cocción</b> <b>Bocaditos de atún guisado en salsa de tomate con guarnición de lechuga y tomate crudo 4,8</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + ciruela	<b>Guiso de arroz caldoso con verduras</b> [tomate, champiñones, cebolla] <b>Tortilla francesa horneado con guarnición de zanahoria crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera
718,83 kcal 25,45gr grasas, 25,36gr proteínas, 95,64gr hidratos de carbono	618,54 kcal 19,83gr grasas, 22,27gr proteínas, 88,01gr hidratos de carbono	627,63 kcal 22,11gr grasas, 25,15gr proteínas, 80,96gr hidratos de carbono	598,24 kcal 27,59gr grasas, 25,08gr proteínas, 62,73gr hidratos de carbono	737,51 kcal 24,74gr grasas, 20,2gr proteínas, 107,2gr 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
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda</b> aliñada con AOVE* y sal yodada <b>crudo</b> <b>Potaje de alubias con patatas y verduras guisado</b> [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] <b>Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla y guarnición de tomate y maíz crudo 8,13</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T12,T11</b> + manzana	<b>Guiso de arroz con verduras</b> [tomate, champiñones, cebolla] <b>Tortilla francesa horneado 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + mandarina	<b>Macarrones con salsa de tomate y orégano cocción 1,T3</b> <b>Merluza al horno a la menier con guarnición de zanahoria crudo 4,1</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Crema hortelana de verduras cocción</b> [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] <b>Tortilla de patatas horneado 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana
746,44 kcal 23,68gr grasas, 24,99gr proteínas, 106,77gr hidratos de carbono	691,2 kcal 29,51gr grasas, 25,11gr proteínas, 81,86gr hidratos de carbono	696,6 kcal 22,97gr grasas, 20,69gr proteínas, 100,5gr hidratos de carbono	690,4 kcal 21,25gr grasas, 25,52gr proteínas, 97,76gr hidratos de carbono	677,72 kcal 24,3gr grasas, 22,97gr proteínas, 90,61gr 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
<b>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</b> <b>*FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra</b>				



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

## Secundaria

6 NOVIEMBRE	7 NOVIEMBRE	8 NOVIEMBRE	9 NOVIEMBRE	10 NOVIEMBRE
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda</b> aliñada con AOVE* y sal yodada <b>crudo</b> <b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimienta rojo y verde, ajo] Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Guiso de arroz con verduras</b> [tomate, champiñones, cebolla] <b>Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga y zanahoria crudo 4</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T12,T11</b> + pera	<b>Macarrones con salsa de tomate y orégano cocción 1,T3</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + nectarina	<b>Crema de zanahorias cocción</b> <b>Bacalao encebollado</b> [cebolla, harina de trigo] <b>horneado 4,T6,1</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] <b>Lomo de cerdo guisado a la riojana con guarnición de tomate y maíz crudo</b> [cebolla, tomate, pimienta rojo] Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera
835,97 kcal 28,86gr grasas, 28,65gr proteínas, 113,93gr hidratos de carbono	886,91 kcal 30,67gr grasas, 29,86gr proteínas, 123,43gr hidratos de carbono	869,07 kcal 30,02gr grasas, 34,4gr proteínas, 113,85gr hidratos de carbono	813,32 kcal 25,86gr grasas, 38,54gr proteínas, 105,45gr hidratos de carbono	844,59 kcal 33,85gr grasas, 33gr proteínas, 100,8gr 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
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz</b> aliñada con AOVE* y sal yodada <b>crudo</b> <b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <b>cocción</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Sopa de arroz con verduras</b> [zanahoria, patata, puerro, cebolla] <b>cocción</b> <b>Tortilla francesa horneado con guarnición de guisantes salteados 3</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T12,T11</b> + mandarina	<b>Crema de calabacín cocción</b> <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española</b> [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] con guarnición de zanahoria y maíz <b>crudo 1,8,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + ciruela	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] <b>Salmón al horno con guarnición de lechuga y tomate crudo 4,T5,T6</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana	<b>Coditos con salsa de tomate cocción 1,T3</b> <b>Tortilla de patatas horneado 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera
805,58 kcal 26,15gr grasas, 24,71gr proteínas, 116,5gr hidratos de carbono	876,23 kcal 28,73gr grasas, 28,39gr proteínas, 126,92gr hidratos de carbono	943,3 kcal 41,32gr grasas, 33,03gr proteínas, 108,55gr hidratos de carbono	834,54 kcal 34,03gr grasas, 38,44gr proteínas, 92,46gr hidratos de carbono	955,01 kcal 32,33gr grasas, 33,89gr proteínas, 130,11gr 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
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz</b> aliñada con AOVE* y sal yodada <b>crudo</b> <b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimienta rojo y verde, ajo] Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Coditos salteados con salsa de verduras</b> [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] <b>1,T3</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T12,T11</b> + manzana	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] <b>Pollo al horno en salsa de zanahorias</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Crema de calabaza cocción</b> <b>Bocaditos de atún guisado en salsa de tomate con guarnición de lechuga y tomate crudo 4,8</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + ciruela	<b>Guiso de arroz caldoso con verduras</b> [tomate, champiñones, cebolla] <b>Tortilla francesa horneado con guarnición de zanahoria crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera
855,37 kcal 29,71gr grasas, 28,68gr proteínas, 116,73gr hidratos de carbono	884,98 kcal 29,81gr grasas, 32,77gr proteínas, 122,01gr hidratos de carbono	790,06 kcal 28,11gr grasas, 33,09gr proteínas, 100,01gr hidratos de carbono	861,06 kcal 39,57gr grasas, 37,4gr proteínas, 89,43gr hidratos de carbono	889,62 kcal 30,64gr grasas, 25,72gr proteínas, 126,28gr 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
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda</b> aliñada con AOVE* y sal yodada <b>crudo</b> <b>Potaje de alubias con patatas y verduras guisado</b> [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] <b>Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla y guarnición de tomate y maíz crudo 8,13</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T12,T11</b> + manzana	<b>Guiso de arroz con verduras</b> [tomate, champiñones, cebolla] <b>Tortilla francesa horneado 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + mandarina	<b>Macarrones con salsa de tomate y orégano cocción 1,T3</b> <b>Merluza al horno a la menier con guarnición de zanahoria crudo 4,1</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Crema hortelana de verduras cocción</b> [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] <b>Tortilla de patatas horneado 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana
869,07 kcal 28,12gr grasas, 27,27gr proteínas, 125,2gr hidratos de carbono	812,34 kcal 34,19gr grasas, 28,32gr proteínas, 99,07gr hidratos de carbono	833,05 kcal 28,59gr grasas, 26,21gr proteínas, 116,4gr hidratos de carbono	958,15 kcal 30,12gr grasas, 36,46gr proteínas, 133,27gr hidratos de carbono	865,2 kcal 31,79gr grasas, 30,19gr proteínas, 113,21gr 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
<b>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</b> <b>*FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra</b>				



6 NOVIEMBRE	7 NOVIEMBRE	8 NOVIEMBRE	9 NOVIEMBRE	10 NOVIEMBRE
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda</b> aliñada con AOVE* y sal yodada <b>crudo</b> <b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimienta rojo y verde, ajo] Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Guiso de arroz con verduras</b> [tomate, champiñones, cebolla] <b>Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga y zanahoria crudo 4</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T12,T11</b> + pera	<b>Macarrones con salsa de tomate y orégano cocción 1,T3</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + nectarina	<b>Crema de zanahorias cocción</b> <b>Bacalao encebollado</b> [cebolla, harina de trigo] <b>horneado 4,T6,1</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] <b>Lomo de cerdo guisado a la riojana con guarnición de tomate y maíz crudo</b> [cebolla, tomate, pimienta rojo] Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera
966,03 kcal 33,89gr grasas, 34,83gr proteínas, 128,61gr hidratos de carbono	899,07 kcal 30,9gr grasas, 30,07gr proteínas, 125,71gr hidratos de carbono	869,07 kcal 30,02gr grasas, 34,4gr proteínas, 113,85gr hidratos de carbono	719 kcal 22,42gr grasas, 29,31gr proteínas, 99,04gr hidratos de carbono	844,59 kcal 33,85gr grasas, 33gr proteínas, 100,8gr 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
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz</b> aliñada con AOVE* y sal yodada <b>crudo</b> <b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <b>cocción</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Sopa de arroz con verduras</b> [zanahoria, patata, puerro, cebolla] <b>cocción</b> <b>Tortilla francesa horneado con guarnición de guisantes salteados 3</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T12,T11</b> + mandarina	<b>Crema de calabacín cocción</b> <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española</b> [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] con guarnición de zanahoria y maíz <b>crudo 1,8,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + ciruela	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] <b>Salmón al horno con guarnición de lechuga y tomate crudo 4,T5,T6</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana	<b>Coditos con salsa de tomate cocción 1,T3</b> <b>Tortilla de patatas horneado 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera
949,11 kcal 30,02gr grasas, 31,17gr proteínas, 136,79gr hidratos de carbono	876,23 kcal 28,73gr grasas, 28,39gr proteínas, 126,92gr hidratos de carbono	847,93 kcal 36,64gr grasas, 27,91gr proteínas, 100,58gr hidratos de carbono	836,84 kcal 34,24gr grasas, 38,47gr proteínas, 92,53gr hidratos de carbono	955,01 kcal 32,33gr grasas, 33,89gr proteínas, 130,11gr 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
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz</b> aliñada con AOVE* y sal yodada <b>crudo</b> <b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimienta rojo y verde, ajo] Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Coditos salteados con salsa de verduras</b> [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] <b>1,T3</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T12,T11</b> + manzana	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] <b>Pollo al horno en salsa de zanahorias</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Crema de calabaza cocción</b> <b>Bocaditos de atún guisado en salsa de tomate con guarnición de lechuga y tomate crudo 4,8</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + ciruela	<b>Guiso de arroz caldoso con verduras</b> [tomate, champiñones, cebolla] <b>Tortilla francesa horneado con guarnición de zanahoria crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera
973,44 kcal 33,67gr grasas, 34,61gr proteínas, 131,04gr hidratos de carbono	884,98 kcal 29,81gr grasas, 32,77gr proteínas, 122,01gr hidratos de carbono	790,06 kcal 28,11gr grasas, 33,09gr proteínas, 100,01gr hidratos de carbono	863,36 kcal 39,78gr grasas, 37,43gr proteínas, 89,5gr hidratos de carbono	891,09 kcal 30,7gr grasas, 25,75gr proteínas, 126,49gr 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
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda</b> aliñada con AOVE* y sal yodada <b>crudo</b> <b>Potaje de alubias con patatas y verduras guisado</b> [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] <b>Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla y guarnición de tomate y maíz crudo 8,13</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T12,T11</b> + manzana	<b>Guiso de arroz con verduras</b> [tomate, champiñones, cebolla] <b>Tortilla francesa horneado 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + mandarina	<b>Macarrones con salsa de tomate y orégano cocción 1,T3</b> <b>Merluza al horno a la menier con guarnición de zanahoria crudo 4,1</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Crema hortelana de verduras cocción</b> [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] <b>Tortilla de patatas horneado 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana
953,86 kcal 28,54gr grasas, 33,62gr proteínas, 138,72gr hidratos de carbono	812,34 kcal 34,19gr grasas, 28,32gr proteínas, 99,07gr hidratos de carbono	845,21 kcal 28,81gr grasas, 26,42gr proteínas, 118,67gr hidratos de carbono	959,62 kcal 30,18gr grasas, 36,49gr proteínas, 133,48gr hidratos de carbono	865,2 kcal 31,79gr grasas, 30,19gr proteínas, 113,21gr 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
<b>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</b> <b>*FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra</b>				





6 NOVIEMBRE	7 NOVIEMBRE	8 NOVIEMBRE	9 NOVIEMBRE	10 NOVIEMBRE
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda</b> aliñada con AOVE* y sal yodada <b>crudo</b> <b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimienta rojo y verde, ajo] Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Guiso de arroz con verduras</b> [tomate, champiñones, cebolla] <b>Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga y zanahoria crudo 4</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T12,T11</b> + pera	<b>Macarrones con salsa de tomate y orégano cocción 1,T3</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + nectarina	<b>Crema de zanahorias cocción</b> <b>Bacalao encebollado</b> [cebolla, harina de trigo] <b>horneado 4,T6,1</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] <b>Lomo de cerdo guisado a la riojana con guarnición de tomate y maíz crudo</b> [cebolla, tomate, pimienta rojo] Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera
1106,77 kcal 38,94gr grasas, 41,72gr proteínas, 145,13gr hidratos de carbono	1117,67 kcal 39,29gr grasas, 34,86gr proteínas, 156,28gr hidratos de carbono	869,07 kcal 30,02gr grasas, 34,4gr proteínas, 113,85gr hidratos de carbono	988,22 kcal 29,66gr grasas, 44,1gr proteínas, 134,73gr hidratos de carbono	955,19 kcal 38,02gr grasas, 35,61gr proteínas, 116,19gr 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
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz</b> aliñada con AOVE* y sal yodada <b>crudo</b> <b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <b>cocción</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Sopa de arroz con verduras</b> [zanahoria, patata, puerro, cebolla] <b>cocción</b> <b>Tortilla francesa horneado con guarnición de guisantes salteados 3</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T12,T11</b> + mandarina	<b>Crema de calabacín cocción</b> <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española</b> [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] con guarnición de zanahoria y maíz <b>crudo 1,8,13</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + ciruela	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] <b>Salmón al horno con guarnición de lechuga y tomate crudo 4,T5,T6</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana	<b>Coditos con salsa de tomate cocción 1,T3</b> <b>Tortilla de patatas horneado 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera
949,11 kcal 30,02gr grasas, 31,17gr proteínas, 136,79gr hidratos de carbono	904 kcal 30,77gr grasas, 29,1gr proteínas, 128,69gr hidratos de carbono	1029,33 kcal 48,96gr grasas, 33,56gr proteínas, 112,5gr hidratos de carbono	970,45 kcal 40,51gr grasas, 41,38gr proteínas, 108,65gr hidratos de carbono	977,57 kcal 32,82gr grasas, 34,57gr proteínas, 133,88gr 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
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz</b> aliñada con AOVE* y sal yodada <b>crudo</b> <b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimienta rojo y verde, ajo] Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Coditos salteados con salsa de verduras</b> [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] <b>1,T3</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T12,T11</b> + manzana	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] <b>Pollo al horno en salsa de zanahorias</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Crema de calabaza cocción</b> <b>Bocaditos de atún guisado en salsa de tomate con guarnición de lechuga y tomate crudo 4,8</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + ciruela	<b>Guiso de arroz caldoso con verduras</b> [tomate, champiñones, cebolla] <b>Tortilla francesa horneado con guarnición de zanahoria crudo 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera
1108,17 kcal 38,19gr grasas, 41,38gr proteínas, 147,37gr hidratos de carbono	1029,6 kcal 32,96gr grasas, 37,24gr proteínas, 146,12gr hidratos de carbono	964,01 kcal 38,86gr grasas, 43,94gr proteínas, 108,5gr hidratos de carbono	942,21 kcal 45,78gr grasas, 41,66gr proteínas, 91,74gr hidratos de carbono	1046,75 kcal 33,78gr grasas, 28,34gr proteínas, 155,39gr 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
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda</b> aliñada con AOVE* y sal yodada <b>crudo</b> <b>Potaje de alubias con patatas y verduras guisado</b> [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + plátano	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] <b>Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla y guarnición de tomate y maíz crudo 8,13</b> Agua + pan integral <b>1,T8,T12,T11</b> + manzana	<b>Guiso de arroz con verduras</b> [tomate, champiñones, cebolla] <b>Tortilla francesa horneado 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + mandarina	<b>Macarrones con salsa de tomate y orégano cocción 1,T3</b> <b>Merluza al horno a la menier con guarnición de zanahoria crudo 4,1</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + pera	<b>Crema hortelana de verduras cocción</b> [patata, zanahoria, calabaza, espinacas] <b>Tortilla de patatas horneado 3</b> Agua + pan <b>1,T8,T11</b> + manzana
953,86 kcal 28,54gr grasas, 33,62gr proteínas, 138,72gr hidratos de carbono	812,34 kcal 34,19gr grasas, 28,32gr proteínas, 99,07gr hidratos de carbono	845,21 kcal 28,81gr grasas, 26,42gr proteínas, 118,67gr hidratos de carbono	959,62 kcal 30,18gr grasas, 36,49gr proteínas, 133,48gr hidratos de carbono	865,2 kcal 31,79gr grasas, 30,19gr proteínas, 113,21gr 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
<b>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</b> <b>*FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra</b>				

