

# MENÚ BASAL ESCOLAR OTOÑO-INVIERNO 2022-23



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SEMANA 1</b>	Lentejas con arroz y verduras (lentejas, cebolla, zanahoria, arroz, pimiento rojo, tomate triturado, ajo, laurel, pimentón)	Hervido de judías verdes y patata (patata, judía verde, zanahoria, cebolla, puerro. SULFITO)	Sopa de verduras con pasta (cebolla, zanahoria, puerro, col, pasta. GLUTEN. Trazas HUEVO)	Garbanzos estofados con judías verdes y calabaza (garbanzos, patata, calabaza, judías verdes, zanahoria, cebolla, tomate triturado, ajo, pimentón. SULFITO)	Espaguetis napolitana (espagueti, tomate frito, cebolla, aceituna negra, ajo, orégano, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO)
	Cabracho en salsa verde (cabracho, cebolla, ajo, perejil. PESCADO) con ensalada de lechuga, tomate y remolacha	Lomo fresco con salsa de tomate (lomo de cerdo, tomate triturado, cebolla, ajo)	Tortilla de patatas (tortilla de patatas. HUEVO) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Merluza en salsa de verduras (merluza, calabacín, cebolla, tomate triturado, puerro, zanahoria, maicena, perejil. PESCADO) con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamoncitos con salteado campestre (jamoncitos de pollo, salteado campestre, cebolla, puerro, tomate triturado, ajo, perejil)
	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada
E (kcal)	709	629	622	726	678
Líp (g)	15,5	19,4	19,9	17,2	20,9
HC (g)	86,7	67,6	85,8	88,2	88,3
Prot (g)	46,4	39,2	17,9	42,7	27,5
Recomendaciones cena: Crema de champiñón y pechuga a la plancha	Recomendaciones cena: Ensalada mixta	Recomendaciones cena: Berenjena rellena de carne y verdura	Recomendaciones cena: Sopa de verduras y tortilla de calabacín	Recomendaciones cena: Alcachofas con pavo	
<b>SEMANA 2</b>	Arroz con magra (arroz, magra de cerdo, judía verde, pimiento rojo, tomate triturado, ajo)	Judías blancas estofadas con verdura (judías blancas, cebolla, zanahoria, col, tomate triturado, pimiento rojo y verde, ajo, laurel, pimentón dulce)	Lazos con atún y tomate (lazos, tomate frito, atún en aceite de girasol, cebolla, orégano, laurel. GLUTEN, PESCADO. Trazas HUEVO)	Lentejas con zanahoria y judías verdes (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, judías verdes, pimiento rojo y verde, tomate triturado, ajo, pimentón dulce, laurel. SULFITO)	Crema de calabacín (patata, calabacín, puerro, cebolla, col. SULFITO)
	Tortilla francesa (tortilla francesa. HUEVO) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas verdes	Tilapia en salsa con calabacín (tilapia, calabacín, cebolla, ajo, perejil. PESCADO)	Aguaja a las finas hierbas (aguja de cerdo, cebolla, puerro, ajo, tomillo, romero, laurel) con ensalada de lechuga, tomate y espárragos blancos	Merluza a la gallega (merluza, patata, puerro, ajo, laurel, pimienta, pimentón dulce. PESCADO, SULFITO)	Hamburguesa natural mixta con salsa de tomate (hamburguesa natural mixta pollo-cerdo, tomate triturado, cebolla, ajo) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada
E (kcal)	723	656	753	696	667
Líp (g)	18,9	13,7	17,9	13,4	21
HC (g)	110	71,6	102	88,4	82,4
Prot (g)	23,4	48,6	39,9	44,6	36,6
Recomendaciones cena: Sopa de pescado y jamón horno	Recomendaciones cena: Calabacín a la plancha y huevo	Recomendaciones cena: Crema de zanahoria y boquerón	Recomendaciones cena: Ensalada y tortilla de patatas	Recomendaciones cena: Guisantes c/cebolla y capellán	
<b>SEMANA 3</b>	Espirales con verdura y pavo (espirales, cebolla, calabacín, pechuga de pavo, tomate troceado. GLUTEN, SOJA. Trazas HUEVO)	Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, ajo, pimentón dulce, laurel)	Crema de verduras (patata, judía verde, zanahoria, puerro, cebolla. SULFITO)	Sopa de pescado con pasta (frutos de mar: merluza, mejillón, almeja; pasta, cebolla, puerro, tomate, ajo, ñora. GLUTEN, PESCADO, MOLUSCO, SULFITO. Trazas HUEVO)	Cocido de garbanzos (patata, garbanzos, pollo, zanahoria, judía verde, cebolla, tomate triturado, ajo, pimentón dulce, laurel. SULFITO)
	Merluza en salsa vizcaína (merluza, cebolla, tomate triturado, pimiento rojo, maizena, ajo, ñora. PESCADO) con ensalada de lechuga, tomate y remolacha	Lomo adobado en salsa de ñora (lomo adobado, patata, cebolla, puerro, tomate triturado, ajo, ñora. SOJA, SULFITO) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas verdes	Pollo con crema de leche y champiñones (pollo, champiñón, cebolla, puerro, nata líquida, maizena, ajo. LECHE, SOJA)	Tortilla de patatas (tortilla de patatas. HUEVO) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Cabracho en salsa verde (cabracho, cebolla, ajo, perejil. PESCADO)
	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada
E (kcal)	768	730	621	657	715
Líp (g)	14,8	12,8	16	22,4	17,8
HC (g)	109	100	77,7	83,5	79,8
Prot (g)	42,9	40,9	33,4	24,3	49,7
Recomendaciones cena: Moje manchego y pavo al horno	Recomendaciones cena: Sopa de ave y tortilla de atún	Recomendaciones cena: Arroz con verduras	Recomendaciones cena: Judías con tomate y lomo plancha	Recomendaciones cena: Ensalada con queso y nueces	
<b>SEMANA 4</b>	Lentejas con jamón (lentejas, patatas, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, jamón, tomate triturado, ajo, laurel, pimentón. SULFITO)	Patatas marinera (patata, fumet blanco, frutos demar, anilla de pota, tomate triturado. PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO, SULFITO)	Sopa de garbanzos con pasta (caldo de ave, garbanzos, pollo, pasta. GLUTEN. Trazas HUEVO)	Macarrones boloñesa (macarrones, cebolla, tomate frito, carne de cerdo picada, ajo, orégano. GLUTEN. Trazas HUEVO)	Crema de guisantes (guisantes, patata, cebolla, puerro, col. SULFITO)
	Merluza con pisto (merluza, calabacín, tomate triturado, berenjena, pimiento rojo y verde, cebolla. PESCADO)	Tortilla francesa (tortilla francesa. HUEVO) con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Cabezada de cerdo a la jardinera (cabezada de cerdo, patata, zanahoria, pimiento, tomate triturado, cebolla, ajo. SULFITO)	Tilapia en salsa de zanahoria (tilapia, zanahoria, tomate, cebolla, puerro, pimiento, maizena. PESCADO) con ensalada de lechuga, espárragos y aceitunas verdes	Pollo al horno con patatas (muslo de pollo, patata, caldo de ave, cebolla, tomate triturado, maizena, ajo, laurel. SULFITO) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada	Pan, fruta de temporada y yogur
E (kcal)	680	634	736	751	724
Líp (g)	13,1	29,2	19,8	19,9	17,2
HC (g)	86,7	66,9	82,2	88,2	92
Prot (g)	41,9	20,6	49,6	48,7	41
Recomendaciones cena: Crema de verduras y lomo a la plancha	Recomendaciones cena: Ternera guisada con alcachofas	Recomendaciones cena: Puré de patata y cebolla y boquerón	Recomendaciones cena: Tomate partido y revuelto de setas	Recomendaciones cena: Ensalada y queso a la plancha	

E: Energía  
Líp: Lípidos  
HC: Hidratos de Carbono  
Prot: Proteínas



Actualización: 30/09/2022

Dietista-nutricionista CLM016

OCTUBRE 2022							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1	3	4	5	6	7	8	9
SEMANA 2	10	11	12	13	14	15	16
SEMANA 3	17	18	19	20	21	22	23
SEMANA 4	24	25	26	27	28	29	30
SEMANA 1	31						

NOVIEMBRE 2022							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1		1	2	3	4	5	6
SEMANA 2	7	8	9	10	11	12	13
SEMANA 3	14	15	16	17	18	19	20
SEMANA 4	21	22	23	24	25	26	27
SEMANA 1	28	29	30				

DICIEMBRE 2022							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1				1	2	3	4
SEMANA 2	5	6	7	8	9	10	11
SEMANA 3	12	13	14	15	16	17	18
SEMANA 4	19	20	21	22	23	24	25
SEMANA 1	26	27	28	29	30	31	

ENERO 2023							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1							1
SEMANA 2	2	3	4	5	6	7	8
SEMANA 3	9	10	11	12	13	14	15
SEMANA 4	16	17	18	19	20	21	22
SEMANA 1	23	24	25	26	27	28	29
SEMANA 2	30	31					

FEBRERO 2023							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 2			1	2	3	4	5
SEMANA 3	6	7	8	9	10	11	12
SEMANA 4	13	14	15	16	17	18	19
SEMANA 1	20	21	22	23	24	25	26
SEMANA 2	27	28					

MARZO 2023							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 2			1	2	3	4	5
SEMANA 3	6	7	8	9	10	11	12
SEMANA 4	13	14	15	16	17	18	19
SEMANA 1	20	21	22	23	24	25	26
SEMANA 2	27	28	29	30	31		