



## PLANILLA DE MENÚS DIETA BASAL

1				2				3				4				5			
Judías verdes aliñadas con cebolla, maíz y <b>huevo ecológico</b> Paella marinera (con chocos, gambas y mejillón) Pan integral, fruta del tiempo y agua				Patatas guisadas a la riojanas (pimiento, cebolla, guindilla y pimentón) Lomo de cerdo a la plancha y ensalada de col y zanahorias Pan integral, fruta del tiempo y agua				Cuscús con pasas y verduras (cebolla, zanahoria, calabaza) Merluza en salsa y aliño de tomate y pepino Pan integral, fruta del tiempo y agua				Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz Alubias estofadas con zanahoria y tomate Pan integral, fruta del tiempo y agua				Coliflor gratinada con bechamel Tortilla de patatas y calabacín y arroz salteado con ajo y perejil Pan integral, fruta del tiempo y agua			
Kcal:944 kcal	HC: 115 g	Lip: 33 g	Prot: 33 g	Kcal:947 kcal	HC: 114 g	Lip: 34 g	Prot: 34 g	Kcal:874 kcal	HC: 119 g	Lip: 26 g	Prot: 32 g	Kcal:897 kcal	HC: 114 g	Lip: 27 g	Prot: 32 g	Kcal:998 kcal	HC: 132 g	Lip: 35 g	Prot: 28 g
Azuc: 34,4	AGS: 4,7 g	Sal: 1,9 g		Azuc: 46,2 g	AGS: 17,1 g	Sal: 2,8 g		Azuc: 40,3 g	AGS: 4,1 g	Sal: 2,4 g		Azuc: 42,4	AGS: 4,1 g	Sal: 2 g		Azuc: 36,4 g	AGS: 7,9 g	Sal: 2,4 g	
6				7				8				9				10			
Menestra de verduras rehogadas (judías verdes, alcachofas y guisantes) Ternera en salsa con patatas cocidas Pan integral, fruta del tiempo y agua				Picadillo de tomate, pimiento y cebolla Arroz negro (con chocos) Pan integral, fruta del tiempo y agua				Sopa de puchero con garbanzos y arroz Pisto de calabacín y berenjena con huevo ecológico a la plancha Pan integral, fruta del tiempo y agua				Crema de calabaza y puerros Macarrones integrales salteados con salmón y eneldo Pan integral, fruta del tiempo y agua				Ensalada tropical (lechuga, zanahorias, maíz y piña) Lentejas con chorizo Pan integral, fruta del tiempo y agua			
Kcal:932 kcal	HC: 113 g	Lip: 30 g	Prot: 34 g	Kcal:849 kcal	HC: 117 g	Lip: 27 g	Prot: 28 g	Kcal:892 kcal	HC: 116 g	Lip: 28 g	Prot: 31 g	Kcal:905 kcal	HC: 112 g	Lip: 33 g	Prot: 34 g	Kcal:905 kcal	HC: 113 g	Lip: 29 g	Prot: 33 g
Azuc: 41 g	AGS: 6,2 g	Sal: 2,4 g		Azuc: 33,4	AGS: 4,3 g	Sal: 2,7 g		Azuc: 39 g	AGS: 4,8 g	Sal: 2,2 g		Azuc: 37,4 g	AGS: 5,6 g	Sal: 1,2 g		Azuc: 42,7 g	AGS: 6,1 g	Sal: 2,7 g	
11				12				13				14				15			
Arroz con tomate Merluza en salsa verde (ajo y perejil) y ensalada de lechuga y tomate Pan integral, fruta del tiempo y agua				Acelgas revueltas con huevo Lentejas con calabaza y puerros Pan integral, fruta del tiempo y agua				Ensalada de tomate, zanahorias, pepino, cebolla y maíz Patatas guisadas con magro de cerdo Pan integral, fruta del tiempo y agua				Paella de verduras (pimientos, berenjenas y alcachofas) Guisantes rehogados con huevo ecológico cuajado Pan integral, fruta del tiempo y agua				Espirales salteados con brócoli y salsa de soja Boquerones fritos y ensalada de tomate Pan integral, fruta del tiempo y agua			
Kcal:911 kcal	HC: 127 g	Lip: 28 g	Prot: 28 g	Kcal:893 kcal	HC: 113 g	Lip: 27 g	Prot: 34 g	Kcal:927 kcal	HC: 112 g	Lip: 32 g	Prot: 33 g	Kcal:927 kcal	HC: 122 g	Lip: 30 g	Prot: 28 g	Kcal:907 kcal	HC: 113 g	Lip: 32 g	Prot: 34 g
Azuc: 37 g	AGS: 4,4 g	Sal: 2,3 g		Azuc: 33,7 g	AGS: 4,6 g	Sal: 2,5 g		Azuc: 41,6 g	AGS: 6,6 g	Sal: 2,1 g		Azuc: 38,3 g	AGS: 5,6 g	Sal: 1,9 g		Azuc: 34,5 g	AGS: 4,9 g	Sal: 2,6 g	
16				17				18				19				20			
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y huevo duro ecológico Garbanzos con judías verdes y zanahorias Pan integral, fruta del tiempo y agua				Patatas aliñadas con cebolleta y perejil Pollo al ajillo y salteado de calabacín y pimientos Pan integral, fruta del tiempo y agua				Brócoli esparragadas (con comino y pimentón) Espaguetis a la marinera (con choco y gambas) Pan integral, fruta del tiempo y agua				Alcachofas en salsa con huevo ecológico picado Estofado de alubias con acelgas Pan integral, fruta del tiempo y agua				Arroz integral salteado con pavo y brotes de soja Acedías fritas y ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral, fruta del tiempo y agua			
Kcal:932 kcal	HC: 114 g	Lip: 32 g	Prot: 32 g	Kcal:895 kcal	HC: 110 g	Lip: 29 g	Prot: 34 g	Kcal:873 kcal	HC: 113 g	Lip: 27 g	Prot: 35 g	Kcal:931 kcal	HC: 112 g	Lip: 25 g	Prot: 34 g	Kcal:886 kcal	HC: 115 g	Lip: 28 g	Prot: 35 g
Azuc: 41,7 g	AGS: 5,1 g	Sal: 2,1 g		Azuc: 40,5 g	AGS: 5,3 g	Sal: 2,6 g		Azuc: 33,4 g	AGS: 4,2 g	Sal: 2,7 g		Azuc: 37 g	AGS: 4,1 g	Sal: 2,2 g		Azuc: 35 g	AGS: 3,9 g	Sal: 2,5 g	
21				22				23				24				25			
Crema de verduras (calabacín, puerro y zanahorias) Espaguetis integrales con salsa boloñesa de ternera Pan integral, fruta del tiempo y agua				Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Trucha a la plancha con arroz salteado con ajo y perejil Pan integral, fruta del tiempo y agua				Lentejas viudas (cebolla, tomate y pimiento) Tortilla de patatas y ensalada de tomate Pan integral, fruta del tiempo y agua				Zanahorias aliñadas con ajo y perejil Merluza al horno con patatas Pan integral, fruta del tiempo y agua				Ensalada de lechuga, tomate, col lombarda y queso freco Cascote (alubias y garbanzos con arroz) Pan integral, fruta del tiempo y agua			
Kcal:952 kcal	HC: 115 g	Lip: 33 g	Prot: 35 g	Kcal:880 kcal	HC: 115 g	Lip: 30 g	Prot: 30 g	Kcal:920 kcal	HC: 112 g	Lip: 31 g	Prot: 34 g	Kcal:838 kcal	HC: 112 g	Lip: 26 g	Prot: 31 g	Kcal:916 kcal	HC: 116 g	Lip: 30 g	Prot: 30 g
Azuc: 44,3 g	AGS: 6,7 g	Sal: 2,3 g		Azuc: 34,8 g	AGS: 5,2 g	Sal: 2,5 g		Azuc: 36,6 g	AGS: 5,2 g	Sal: 2,3 g		Azuc: 46,5 g	AGS: 4,3 g	Sal: 2,2 g		Azuc: 35,9 g	AGS: 6,6 g	Sal: 2 g	
26				27				28				29				30			
Arroz aliñado con pimientos, maíz y zanahorias Bacalao confitado y escalivada de verduras (berenjenas, cebolla y pimientos) Pan integral, fruta del tiempo y agua				Alubias blancas con morcilla Tortilla francesa y ensalada de lechuga y tomate Pan integral, fruta del tiempo y agua				Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas negras Caella guisada en amarillo y patatas al vapor Pan integral, fruta del tiempo y agua				Sopa de puchero con garbanzos y fideos Berenjenas con tomate gratinadas con bechamel Pan integral, fruta del tiempo y agua				Macarrones con tomate Muslo de pollo asado y salteado de verduras (calabacín, pimientos, zanahorias) Pan integral, fruta del tiempo y agua			
Kcal:892 kcal	HC: 117 g	Lip: 30 g	Prot: 30 g	Kcal:961 kcal	HC: 111 g	Lip: 34 g	Prot: 34 g	Kcal:954 kcal	HC: 113 g	Lip: 35 g	Prot: 34 g	Kcal:885 kcal	HC: 117 g	Lip: 26 g	Prot: 33 g	Kcal:917 kcal	HC: 112 g	Lip: 32 g	Prot: 35 g
Azuc: 36 g	AGS: 4,9 g	Sal: 2,5 g		Azuc: 41,6 g	AGS: 7,2 g	Sal: 2,6 g		Azuc: 40,4 g	AGS: 5,3 g	Sal: 2,9 g		Azuc: 40,2 g	AGS: 7 g	Sal: 2 g		Azuc: 42,1 g	AGS: 5,8 g	Sal: 2,9 g	

Para la elaboración del menú se utilizan los siguientes productos ecológicos: tomate natural (tanto para las preparaciones en crudo como cocinado) y huevo fresco de gallina. Igualmente se utiliza cúrcuma en polvo procedente de comercio justo.