

Menú Basal - Centros Escolares

2º TRIMESTRE 2023 - 2024

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
08-ene	05-feb	04-mar	09-ene	06-feb	05-mar	10-ene	07-feb	06-mar	11-ene	08-feb	08-mar	12-ene	09-feb	08-mar
CREMA DE ZANAHORIAS			POTAJE DE BERROS CON JUDIAS			CREMA DE BATATA Y ÑAME			RANCHO CANARIO			PURÉ DE ACELGAS		
TORTILLA ESPAÑOLA CON CEBOLLA Y ENSALADA MIXTA			ABADEJO AL HORNO CON MOJO ROJO Y SALTEADO DE CHAMPIÑONES, CEBOLLA, AOVE, PEREJIL Y SAL			ROPA VIEJA DE POLLO			CHURROS DE MERLUZA CON ENSALADA DE QUESO			PAELLA DE POLLO		
FRUTA NATURAL			FRUTA NATURAL			LÁCTEO			FRUTA NATURAL			FRUTA NATURAL		
Kcal: 682,58 HC: 89,65 Lip: 27,52 Prot: 19,09			Kcal: 750,51 HC: 100,13 Lip: 28,42 Prot: 58,76			Kcal: 670,20 HC: 89,27 Lip: 18,80 Prot: 24,50			Kcal: 593,90 HC: 78,87 Lip: 16,79 Prot: 32,22			Kcal: 682,58 HC: 69,10 Lip: 29,35 Prot: 32,23		
15-ene	12-feb	11-mar	16-ene	13-feb	12-mar	17-ene	14-feb	13-mar	18-ene	15-feb	14-mar	19-ene	16-feb	15-mar
POTAJE DE LENTEJAS			CREMA DE CALABAZA			PURÉ DE BRÓCOLI			SOPA CAMPESINA			PURÉ DE ESPINACAS		
REVUELTO DE SALCHICHAS CON PAPAS			FILETE DE MERLUZA EMPANADA Y ENSALADA VERDE			ALBONDIGAS MIXTAS AL HORNO CON SALSA DE ZANAHORIA Y ARROZ BLANCO			ABADEJO AL HORNO CON MOJO VERDE Y PAPAS SANCOCHADAS			ESPIRALES VEGETALES A LA BOLONESA Y QUESO RALLADO		
FRUTA NATURAL			FRUTA NATURAL			LÁCTEO			FRUTA NATURAL			FRUTA NATURAL		
Kcal: 688,84 HC: 95,15 Lip: 24,98 Prot: 20,84			Kcal: 614,60 HC: 78,37 Lip: 21,13 Prot: 27,77			Kcal: 711,92 HC: 100,59 Lip: 22,18 Prot: 27,74			Kcal: 608,64 HC: 78,01 Lip: 14,50 Prot: 35,14			Kcal: 615,00 HC: 61,58 Lip: 29,79 Prot: 39,73		
22-ene	19-feb	18-mar	23-ene	20-feb	19-mar	24-ene	21-feb	20-mar	25-ene	22-feb	21-mar	26-ene	23-feb	22-mar
PURÉ DE HABICHUELAS			SOPA DE PESCADO			CREMA DE CALABACINOS			POTAJE DE BERROS CON JUDÍAS			CREMA DE ZANAHORIAS		
LOMO DE CERDO AL HORNO AL AJILLO CON SALTEADO DE GUISANTES Y ZANAHORIA BABY			TORTILLA ESPAÑOLA CON CEBOLLA Y ENSALADA DE ESPÁRRAGOS			PESCADO (ABADEJO) A LA PORTUGUESA Y ARROZ BLANCO			CALDERETA DE POLLO			PIZZA MARGARITA CON ATÚN Y ORÉGANO		
FRUTA NATURAL			FRUTA NATURAL			LÁCTEO			FRUTA NATURAL			FRUTA NATURAL		
Kcal: 676,25 HC: 61,10 Lip: 25,89 Prot: 49,71			Kcal: 591,04 HC: 69,74 Lip: 17,62 Prot: 39,39			Kcal: 700,20 HC: 62,35 Lip: 22,22 Prot: 30,63			Kcal: 650,00 HC: 108,00 Lip: 14,00 Prot: 24,00			Kcal: 819,01 HC: 103,87 Lip: 29,79 Prot: 33,69		
29-ene	26-feb	25-mar	30-ene	27-feb	26-mar	31-ene	28-feb	27-mar	01-feb	29-feb	28-mar	02-feb	01-mar	29-mar
CREMA DE CALABAZA			PURÉ DE ESPINACAS			POTAJE DE LENTEJAS			SOPA DE POLLO CON FIDEOS Y GARBANZOS			CREMA DE VERDURAS		
CROQUETAS CASERAS DE PESCADO (ABADEJO) CON ENSALADA DE BROTES DE SOJA			JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO EN ADOBO CON SALTEADO DE CHAMPIÑONES Y ZANAHORIAS, AOVE, AJO Y PEREJIL			ARROZ TRES DELICIAS CON JAMÓN, HUEVO, GUISANTES Y ZANAHORIA NATURAL			HAMBURGUESAS MIXTAS AL HORNO ENCEBOLLADAS CON PAPAS BRAVAS			CODITOS CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE		
FRUTA NATURAL			FRUTA NATURAL			LÁCTEO			FRUTA NATURAL			FRUTA NATURAL		
Kcal: 669,98 HC: 70,79 Lip: 27,50 Prot: 34,77			Kcal: 672,80 HC: 61,58 Lip: 29,79 Prot: 39,63			Kcal: 704,93 HC: 95,38 Lip: 26,61 Prot: 24,24			Kcal: 612,74 HC: 76,01 Lip: 18,39 Prot: 35,78			Kcal: 670,70 HC: 104,66 Lip: 18,38 Prot: 23,92		

* LOS MENÚS SE ACOMPAÑAN DIARIAMENTE DE PAN BLANCO E INTEGRAL, GOFIO DE MAÍZ Y AGUA.
 * NUESTROS MENÚS PUEDEN SUFRIR ALGUNA MODIFICACIÓN POR CAUSAS JUSTIFICADAS. DPTO. DE CALIDAD Y SEGURIDAD ALIMENTARIA.




ALMUERZO	RECOMENDACION CENA
Carne	→ Pescado o Huevo
Pescado	→ Carne o Huevo
Huevo	→ Pescado o Carne
Verduras	→ Papas o Cereales
Papas/Cereales	→ Verduras
Fruta	→ Lácteo o Fruta
Lácteo	→ Fruta



NºRGSA 26.06318/GC
 Tel.: 928674463
 info@naranjoyhenriquez.com
 C/Poetisa Agustina Romero, 32
 35018 Las Mesas

