

# Noviembre 2019

LBASAL: BASAL

INFANTIL / COMIDA / INFANTIL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**4** KCal. 663 H.C. 102 Lip. 20 P. 26

CARACOLILLOS BOLOÑESA (magro picado,tomate,cebolla,zanahoria)  
ENSALADA COMPLETA  
(lechuga,tomate,atún,huevo,aceitunas)  
• QUESO RALLADO GUARNICION  
KIWI  
PAN

**5** KCal. 868 H.C. 78 Lip. 50 P. 30

PURE DE GUI SANTES  
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON PATATA  
PANADERA  
• Guarnición: ENSALADA VARIADA  
(lechuga,tomate,zanahoria,col,maiz)  
PERA  
PAN

**6** KCal. 887 H.C. 76 Lip. 49 P. 39

GUISADO DE RAPE  
(rape,patata,guisantes,cebolla,tomate,caldo pescado)  
PECHUGA DE POLLO MILANESA EN SALSA DE  
MANZANA  
• Guarnición: ENSALADA CON ESPARRAGOS  
MANDARINAS ECOLOGICAS  
PAN

**7** KCal. 827 H.C. 138 Lip. 22 P. 27

ARROZ A LA CUBANA (con tomate frito y huevo cocido)  
FIAMBRE DE PECHUGA DE PAVO (2) Y QUESO (1)  
• Guarnición: ENSALADA CON TOMATE Y LECHUGA  
MANZANA  
PAN

**8** KCal. 733 H.C. 74 Lip. 36 P. 30

LENTEJAS GUI SADAS CON  
VERDURAS(guisantes,judias,zanahoria,tomate,cebolla)  
TORTILLA DE ATUN  
• Guarnición: ENSALADA CON APIO  
YOGUR DE FRUTAS  
PAN

**11** KCal. 830 H.C. 111 Lip. 32 P. 25

PURE DE ALUBIAS CON CALABAZA Y BROCOLI  
PIZZA DE VERDURAS Y QUESO  
• Guarnición: ENSALADA CON MAIZ  
MANDARINAS  
PAN

**12** KCal. 738 H.C. 133 Lip. 12 P. 33

ARROZ AL HORNO(con garbanzos,magro de cerdo y  
morcilla)  
ENSALADA VALENCIANA  
(lechuga,tomate,atún,huevo,aceitunas)  
MANZANA  
PAN

**13** KCal. 811 H.C. 63 Lip. 53 P. 25

SOPA DE ESTRELLAS CON FUMET DE PESCADO  
MUSLO DE POLLO AL HORNO CON LIMON  
• Guarnición: ENSALADA CON ESPARRAGOS  
PERA  
PAN

**14** KCal. 747 H.C. 101 Lip. 28 P. 27

GARBANZOS CON  
ACELGAS(garbanzos,acelgas,tomate,zanahoria,cebolla)  
TORTILLA DE PATATA CON ESPINACA  
• Guarnición: ENSALADA CON TOMATE Y LECHUGA  
PLATANO  
PAN

**15** KCal. 881 H.C. 114 Lip. 29 P. 43

ESPAGUETTI ECOLOGICO  
C/VERDURAS(calabacin,tomate,cebolla,zanahoria,pimie  
BACALAO REBOZADO MARINERA (caldo  
pescado,cebolla,tomate,guisantes)  
• Guarnición: ENSALADA CON APIO  
ACTIMEL  
PAN

**18** KCal. 729 H.C. 76 Lip. 41 P. 18

PURE DE ZANAHORIA ECOLOGICA  
1CONTRAMUSLO POLLO EMPANADO NATURAL  
SALSA RUBIA(champiñon,cebolla,zanahoria)  
• Guarnición: ENSALADA CON MAIZ  
MELOCOTON EN ALMIBAR  
PAN

**19** KCal. 643 H.C. 76 Lip. 26 P. 29

ALUBIAS JARDINERA(guisante,judia,zanahoria,cebolla y  
patata)  
VENTRESCAS MERLUZA "ALL I  
PEBRE"(ajo,aceite,patata,pimenton)  
• Guarnición: ENSALADA CON COL  
MANDARINAS  
PAN

**20** KCal. 741 H.C. 85 Lip. 31 P. 28

LASAÑA BOLOÑESA  
LOMO ASADO EN SALSA AGRIDULCE  
• Guarnición: ENSALADA CON ESPARRAGOS  
PERA  
PAN

**21** KCal. 552 H.C. 69 Lip. 24 P. 15

SOPA MINISTRONE  
VEGETAL(pasta,verdura,garbanzos)  
TORTILLA ESPAÑOLA(huevo con patata y cebolla)  
• Guarnición: ENSALADA CON TOMATE Y LECHUGA  
MANZANA  
PAN

**22** KCal. 872 H.C. 135 Lip. 24 P. 35

ARROZ A BANDA  
ENSALADA VARIADA  
(lechuga,zanahoria,maiz,huevo,esparragos)  
• QUESO TIPO BURGOS GUARNICION  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
PAN

**25** KCal. 859 H.C. 64 Lip. 58 P. 25

GUI SO DE PATATAS CON VERDURAS  
FILETE MERLUZA A LA ROMANA CON TOMATE  
• Guarnición: ENSALADA CON MAIZ  
MANDARINAS  
PAN

**26** KCal. 974 H.C. 141 Lip. 39 P. 21

PAELLA DE  
VERDURAS(judia,zanahoria,alcachofa,guisante,coliflor,es  
ALBONDIGAS DE BACALAO  
• Guarnición: ENSALADA VARIADA  
(lechuga,tomate,zanahoria,col,maiz)  
PERA  
PAN

**27** KCal. 666 H.C. 86 Lip. 25 P. 26

LENTEJAS CASERAS ECOLOGICAS  
TORTILLA DE PATATA CON ATUN  
• Guarnición: ENSALADA CON ESPARRAGOS  
MANZANA  
PAN

**28** KCal. 542 H.C. 81 Lip. 19 P. 16

SOPA DE LETRAS  
FAJITA DE POLLO(tortita de trigo,pollo,lechuga,tonate)  
• SALSA KEBAB (nata,yogur,yema de  
huevo,limon,azúcar)  
PLATANO  
PAN

**29** KCal. 786 H.C. 99 Lip. 31 P. 34

FIDEUA (con pimiento rojo y  
verde,mejillón,calamar,gamba,caldo pescado)  
ENSALADA VALENCIANA  
(lechuga,tomate,atún,huevo,aceitunas)  
• 1 QUESITO EN PORCIONES GUARNICION  
YOGUR DE FRUTAS  
PAN