

Octubre 2019

LBASAL: BASAL
INFANTIL / COMIDA / INFANTIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1 KCal. 657 H.C. 97 Lip. 22 P. 24 ESPIRALES BOLOÑESA(magro cerdo picado,zanahoria,cebolla,tomate) ENSALADA VALENCIANA (lechuga,tomate,atún,huevo,aceitunas) MELOCOTON PAN	2 KCal. 830 H.C. 70 Lip. 52 P. 24 PURE HORTALIZAS MUSLO POLLO ASADO JARDINERA(con tomate y verduras ensaladilla) • Guarnición: ENSALADA CON ESPARRAGOS PLATANO PAN	3 KCal. 814 H.C. 147 Lip. 18 P. 22 ARROZ A LA CUBANA (con tomate frito y huevo cocido) NUGGETS DE BROCOLI • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE Y LECHUGA CIRUELA PAN	4 KCal. 616 H.C. 83 Lip. 22 P. 27 LENTEJAS CON ARROZ ENSALADA CON MOZZARELLA, JAMON Y HUEVO NATILLA DE VAINILLA PAN		
7 KCal. 755 H.C. 88 Lip. 36 P. 22 SOPA DE LETRAS CON CALDO DE HORTALIZAS MERLUZA EMPANADA CON PATATA PANADERA • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ YOGUR DE FRUTAS PAN	8 KCal. 625 H.C. 81 Lip. 27 P. 17 CREMA CASTELLANA(legumbres con tomate y verduras) TORTILLA DE PATATA CON ESPINACA • Guarnición: ENSALADA CON COL PERA PAN		10 KCal. 1021 H.C. 135 Lip. 43 P. 32 ARROZ A BANDA(gamba,mejillón,calamar,pimiento) ENTREMESES: 2 PECHUGA DE PAVO Y 1 QUESO GOUDA • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE Y LECHUGA PLATANO PAN	11 KCal. 604 H.C. 80 Lip. 21 P. 29 GARBANZOS ECOLOGICOS CON HUEVO(con cebolla,tomate,zanahoria, huevo) ENSALADA VARIADA CON ATUN Y QUESO MOZARELLA ACTIMEL PAN		
14 KCal. 948 H.C. 80 Lip. 56 P. 35 HERVIDO VALENCIANO con cebolla,zanahoria y judía verde MILANESA DE POLLO EN SALSA DE MANZANA • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ GELATINA PAN	15 KCal. 635 H.C. 78 Lip. 27 P. 26 LENTEJAS CASERAS CON SOJA (lentejas,soja,tomate,zanahoria,cebolla) ENSALADA DE GALETS con zanahoria,lechuga y daditos de surimi MANDARINAS PAN	16 KCal. 828 H.C. 101 Lip. 31 P. 37 MACARRONES ECOLOGICOS FRUTOS DE MAR (surimi, gambas, mejillon, tomate) BACALAO SALSA ROMESCO (pan,ajo,almendras,tomate,pimiento) • Guarnición: ENSALADA CON ESPARRAGOS MANZANA ECOLOGICA PAN	17 KCal. 784 H.C. 102 Lip. 30 P. 30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS(cebolla,tomate,zanahoria) TORTILLA ESPAÑOLA(huevo con patata y cebolla) • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE Y LECHUGA PLATANO PAN	18 KCal. 835 H.C. 125 Lip. 29 P. 28 PAELLA DE VERDURAS(judia,zanahoria,alcachofa,guisante,c) ENSALADA COMPLETA (lechuga,tomate,atún,huevo,aceitunas) • 1 CORTADA DE JAMON YORK NATILLA DE CHOCOLATE PAN		
21 KCal. 865 H.C. 101 Lip. 40 P. 26 PAJARITAS CON VERDURAS(calabacín,tomate,pimiento,cebolla,z) LOMO EN SALSA DE NARANJA • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ MELOCOTON EN ALMIBAR PAN	22 KCal. 760 H.C. 98 Lip. 30 P. 29 GARBANZOS CASEROS(con cebolla,tomate,espinaca y zanahoria) TORTILLA DE PATATA CON ATUN • Guarnición: ENSALADA CON COL PERA PAN	23 KCal. 910 H.C. 75 Lip. 58 P. 27 GUIISO PATATAS Y VERDURAS(tomate,guisantes,zanahoria,cebolla,j) MERLUZA ROMANA CON TOMATE • Guarnición: ENSALADA CON ESPARRAGOS PLATANO PAN	24 KCal. 648 H.C. 84 Lip. 27 P. 19 PURE DE ALUBIAS CON CALABAZA Y BROCOLI PIZZA AUSOLAN (con tomate, jamón y queso) • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE Y LECHUGA MANZANA PAN	25 KCal. 696 H.C. 111 Lip. 21 P. 22 PAELLA VALENCIANA (con pollo,judia verde,garrofón) ENSALADA CON ATUN,ACEITUNAS Y QUESO YOGUR NATURAL AZUCARADO PAN		
28 KCal. 592 H.C. 65 Lip. 25 P. 29 SOPA MARAVILLA MUSLO POLLO CAZADORA(bacon,champiñón,cebolla,tomate) • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ YOGUR DE FRUTAS PAN	29 KCal. 767 H.C. 125 Lip. 21 P. 28 ARROZ REQUENENSE (con garbanzos, chorizo y morcilla) ENSALADA VALENCIANA (lechuga,tomate,atún,huevo,aceitunas) MANDARINAS PAN	30 KCal. 622 H.C. 72 Lip. 30 P. 19 PURE CALABACIN ECOLOGICO (patata,cebolla,espinaca,calabacin eco) VENTRESCAS MERLUZA "ALL I PEBRE"(ajo,aceite,patata,pimenton) • Guarnición: ENSALADA CON ESPARRAGOS PERA PAN				

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú basal. (TRANSPORTADO: en los anafilácticos y celíacos los platos resaltados son la alternativa al menú celíaco)