

# Marzo 2021

## LBASAL: BASAL INFANTIL / COMIDA / INFANTIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p><b>1</b> KCal. 854 H.C. 83 Lip. 51 P. 25</p> <p>LENTEJAS A LA JARDINERA (guisantes, judías, zanahoria, tomate, cebolla)</p> <p>HAMBURGUESA DE ESPINACAS • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ</p> <p>NARANJA ECOLOGICA</p> <p>PAN INTEGRAL</p>	<p><b>2</b> KCal. 758 H.C. 112 Lip. 26 P. 26</p> <p>ARROZ A LA CUBANA (con tomate frito y huevo cocido)</p> <p>FIAMBRE DE PAVO 2 Y QUESO 1 • Guarnición: ENSALADA CON COL</p> <p>PERA</p> <p>PAN INTEGRAL</p>	<p><b>3</b> KCal. 637 H.C. 68 Lip. 31 P. 25</p> <p>HERVIDO VALENCIANO TURMIX</p> <p>MUSLO DE POLLO ASADO CON CIRUELAS (zanahoria, cebolla, ciruela) • Guarnición: ENSALADA CON ESPARRAGOS</p> <p>KIWI</p> <p>PAN INTEGRAL</p>	<p><b>4</b> KCal. 813 H.C. 100 Lip. 36 P. 28</p> <p>CARACOLILLOS CON VERDURA (calabacín, pimiento, tomate, cebolla)</p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA EN SALSA VERDE con guisantes • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE Y LECHUGA</p> <p>PLATANO</p> <p>PAN INTEGRAL</p>	<p><b>5</b> KCal. 830 H.C. 100 Lip. 35 P. 31</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS con cebolla, tomate, espinacas, zanahoria</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON ATUN • Guarnición: ENSALADA CON APIO</p> <p>MANZANA</p> <p>PAN INTEGRAL</p>		
<p><b>8</b> KCal. 818 H.C. 91 Lip. 43 P. 18</p> <p>CREMA CASTELLANA (legumbres con tomate y verduras)</p> <p>HUEVOS CON BECHAMEL (3xrac.) • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ</p> <p>MANZANA</p> <p>PAN INTEGRAL</p>	<p><b>9</b> KCal. 797 H.C. 116 Lip. 27 P. 31</p> <p>ARROZ AL HORNO (con garbanzos, magro de cerdo y morcilla)</p> <p>ENSALADA MEDITERRANEA (lechuga, tomate, atún, zanahoria, huevo, aceitunas)</p> <p>PLATANO</p> <p>PAN INTEGRAL</p>	<p><b>10</b> KCal. 792 H.C. 70 Lip. 45 P. 29</p> <p>GUISADO DE VERDURAS ECOLOGICAS EN PURÉ</p> <p>POLLO A LA CAZUELA con tomate, champiñón, zanahoria y cebolla • Guarnición: ENSALADA CON ESPARRAGOS</p> <p>YOGUR NATURAL AZUCARADO</p> <p>PAN INTEGRAL</p>	<p><b>11</b> KCal. 866 H.C. 102 Lip. 38 P. 35</p> <p>PAJARITAS CON ATUN</p> <p>BACALAO EN SALSA CREMOSA DE CALABAZA (huevo, leche, harina, cebolla, calabaza) • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE Y LECHUGA</p> <p>PERA</p> <p>PAN INTEGRAL</p>	<p><b>12</b> KCal. 716 H.C. 94 Lip. 29 P. 27</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ (lentejas, arroz, zanahoria, cebolla, tomate)</p> <p>VARITAS DE MERLUZA (3xrac.) • Guarnición: ENSALADA CON APIO</p> <p>NARANJA</p> <p>PAN INTEGRAL</p>		
<p><b>15</b> KCal. 830 H.C. 93 Lip. 39 P. 11</p> <p>ESPIRALES CON SOJA TEXTURIZADA (salsa de tomate, soja texturizada)</p> <p>MERLUZA ROMANA CON VERDURAS • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ</p> <p>MANZANA</p> <p>PAN INTEGRAL</p>	<p><b>16</b> KCal. 831 H.C. 114 Lip. 33 P. 23</p> <p>PAELLA VALENCIANA (con pollo, judía verde, garrofón)</p> <p>ALBONDIGAS DE BACALAO (3xrac.) • Guarnición: ENSALADA CON ATUN Y HUEVO</p> <p>NARANJA VALENCIANA</p> <p>PAN INTEGRAL</p>	<p><b>17</b> KCal. 788 H.C. 104 Lip. 29 P. 31</p> <p>ALUBIAS A LA RIOJANA (chorizo, cebolla, tomate, zanahoria)</p> <p>TORTILLA DE PATATA (huevo con patata y cebolla) • Guarnición: ENSALADA CON ESPARRAGOS</p> <p>PERA</p> <p>PAN INTEGRAL</p>	<p><b>18</b> KCal. 958 H.C. 114 Lip. 46 P. 28</p> <p>FIDEUA (con pimiento rojo y verde, mejillón, calamar, gamba)</p> <p>NUGGETS DE BROCOLI (3xrac.) • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE Y LECHUGA</p> <p>PLATANO</p> <p>PAN INTEGRAL</p>			
<p><b>22</b> KCal. 812 H.C. 87 Lip. 40 P. 29</p> <p>SOPA DE PESCADO</p> <p>4 ALBONDIGAS VACUNO-CERDO ROMESCO (almebra, tomate, pimiento, patata) • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ</p> <p>MANZANA</p> <p>PAN INTEGRAL</p>	<p><b>23</b> KCal. 750 H.C. 99 Lip. 25 P. 34</p> <p>MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE</p> <p>BACALAO REBOZADO MARINERA (caldo pescado, cebolla, tomate, guisantes) • Guarnición: ENSALADA CON COL</p> <p>PLATANO</p> <p>PAN INTEGRAL</p>	<p><b>24</b> KCal. 704 H.C. 53 Lip. 44 P. 22</p> <p>PURE DE ALUBIAS CON CALABAZA Y BROCOLI</p> <p>LOMO EN SALSA DE NARANJA (zanahoria, cebolla, naranja) • Guarnición: ENSALADA CON ESPARRAGOS</p> <p>FRESAS</p> <p>PAN INTEGRAL</p>	<p><b>25</b> KCal. 871 H.C. 122 Lip. 24 P. 19</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS (con maíz, zanahoria, jamón y guisantes)</p> <p>ROLLITO PRIMAVERA CON SALSA DE SOJA • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE Y LECHUGA</p> <p>FLAN CHINO DE VAINILLA</p> <p>PAN INTEGRAL</p>	<p><b>26</b> KCal. 707 H.C. 88 Lip. 29 P. 28</p> <p>GARBANZOS CASEROS (con cebolla, tomate, espinaca y zanahoria)</p> <p>TORTILLA DE PATATAS Y CALABACIN • Guarnición: ENSALADA CON APIO</p> <p>NARANJA</p> <p>PAN INTEGRAL</p>		
<p><b>29</b> KCal. 716 H.C. 74 Lip. 39 P. 21</p> <p>HERVIDO VALENCIANO TURMIX</p> <p>LOMO ADOBADO CON SALSA DE TOMATE Y ZANAHORIA • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ</p> <p>MANZANA</p> <p>PAN INTEGRAL</p>	<p><b>30</b> KCal. 686 H.C. 105 Lip. 24 P. 17</p> <p>CARACOLILLOS BOLOÑESA (magro picado, tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>ENSALADA TROPICAL (lechuga, pipas, piña, palitos de cangrejo) • QUESO RALLADO GUARNICION 1º PLATO</p> <p>PERA</p> <p>PAN INTEGRAL</p>	<p><b>31</b> KCal. 719 H.C. 81 Lip. 34 P. 23</p> <p>LENTEJAS CON ZANAHORIA ECOLOGICA (cebolla, tomate y zanahoria ECO)</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA (huevo con patata y cebolla) • Guarnición: ENSALADA CON ESPARRAGOS</p> <p>FRESAS</p> <p>PAN INTEGRAL</p>				