

# Noviembre 2020

LBASAL: BASAL

INFANTIL / COMIDA / INFANTIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>2</b> KCal. 709 H.C. 66 Lip. 42 P. 22 PURE VERDURAS Y HORTALIZAS (con zanahoria, cebolla y espinacas) 2 LONGANIZAS C/PATATA PANADERA AL HORNO • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ KIWI PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	<b>3</b> KCal. 594 H.C. 94 Lip. 17 P. 23 CARACOLILLOS BOLOÑESA (magro picado, tomate, cebolla, zanahoria) ENSALADA COMPLETA (lechuga, tomate, atún, huevo, aceitunas) • QUESO RALLADO GUARNICION 1º PLATO PERA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	<b>4</b> KCal. 577 H.C. 62 Lip. 27 P. 25 GUISADO PATATA, ZANAHORIA Y JUDIA EN PURE VENTRESCAS DE MERLUZA A LA NAVARRA (con jamón y cebolla) • Guarnición: ENSALADA CON ESPARRAGOS MANDARINAS ECOLOGICAS PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	<b>5</b> KCal. 878 H.C. 145 Lip. 24 P. 30 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 PLATANO PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	<b>6</b> KCal. 746 H.C. 81 Lip. 38 P. 25 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS (guisantes, judías, zanahoria, tomate, cebolla) TORTILLA DE PATATA (huevo con patata y cebolla) • Guarnición: ENSALADA CON APIO MANZANA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)
<b>9</b> KCal. 702 H.C. 66 Lip. 42 P. 17 PURE DE ALUBIAS CON CALABAZA Y BROCOLI HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ MANDARINAS PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	<b>10</b> KCal. 735 H.C. 133 Lip. 12 P. 32 ARROZ AL HORNO (con garbanzos, magro de cerdo y morcilla) ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, huevo, aceitunas) MANZANA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	<b>11</b> KCal. 782 H.C. 69 Lip. 46 P. 28 SOPA DE ESTRELLAS CON FUMET DE PESCADO MUSLO POLLO ASADO JARDINERA (con tomate y verduras ensaladilla) • Guarnición: ENSALADA CON ESPARRAGOS ACTIMEL PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	<b>12</b> KCal. 731 H.C. 97 Lip. 28 P. 26 GARBANZOS CON ACELGAS (garbanzos, acelgas, tomate, zanahoria, cebolla) TORTILLA DE PATATA CON ESPINACA • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE Y LECHUGA PERA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	<b>13</b> KCal. 702 H.C. 96 Lip. 24 P. 33 MACARRONES ECOLOGICOS CON VERDURAS (calabacin, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento) BACALAO REBOZADO MARINERA (caldo pescado, cebolla, tomate, guisantes) • Guarnición: ENSALADA CON APIO PLATANO PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)
<b>16</b> KCal. 694 H.C. 68 Lip. 41 P. 18 PURE DE ZANAHORIA ECOLOGICA 1 CONTRAMUSLO POLLO EMPANADO NATURAL SALSA RUBIA (champiñon, cebolla, zanahoria) • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ PERA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	<b>17</b> KCal. 659 H.C. 75 Lip. 27 P. 34 ALUBIAS JARDINERA con guisante, judia, zanahoria, cebolla VENTRESCAS MERLUZA "ALL I PEBRE" (ajo, aceite, patata, pimenton) • Guarnición: ENSALADA CON COL MANDARINAS PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	<b>18</b> KCal. 909 H.C. 117 Lip. 35 P. 33 ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO ESCALOPINES DE LOMO EN SALSA AGRIDULCE • Guarnición: ENSALADA CON ESPARRAGOS YOGUR NATURAL AZUCARADO PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	<b>19</b> KCal. 601 H.C. 78 Lip. 26 P. 16 SOPA MINISTRONE VEGETAL (pasta, verdura, garbanzos) TORTILLA ESPANOLA (huevo con patata y cebolla) • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE Y LECHUGA PLATANO PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	<b>20</b> KCal. 697 H.C. 132 Lip. 10 P. 27 ARROZ A BANDA ENSALADA VARIADA (lechuga, zanahoria, maiz, huevo, esparragos) • GUARNICION DE YORK MANZANA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)
<b>23</b> KCal. 635 H.C. 59 Lip. 35 P. 23 HERVIDO VALENCIANO TURMIX FILETE DE MERLUZA ROMANA C/ SALTEADO DE VERDURAS CAMPESTRE • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ MANDARINAS PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	<b>24</b> KCal. 959 H.C. 138 Lip. 39 P. 17 PAELLA DE VERDURAS (judia, zanahoria, alcachofa, guisante, coliflor, es) CROQUETAS DE BACALAO (3xrac.) • Guarnición: ENSALADA VARIADA (lechuga, tomate, zanahoria, col, maiz) PERA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	<b>25</b> KCal. 883 H.C. 87 Lip. 47 P. 31 SOPA DE LETRAS (caldo de carne y verduras) 4 ALBONDIGAS VACUNO-CERDO ROMESCO (almedra, tomate, pimiento, patata) • Guarnición: ENSALADA CON ESPARRAGOS YOGUR DE FRUTAS PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	<b>26</b> KCal. 910 H.C. 104 Lip. 42 P. 32 LENTEJAS CASERAS (con cebolla, tomate y zanahoria) TORTILLA DE PATATA CON ATUN • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE Y LECHUGA PLATANO PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	<b>27</b> KCal. 734 H.C. 97 Lip. 28 P. 29 FIDEUA (con pimiento rojo y verde, mejillón, calamar, gamba, caldo pescado) ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, huevo, aceitunas) • 1 QUESITO EN PORCIONES GUARNICION MANZANA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)
<b>30</b> KCal. 677 H.C. 69 Lip. 35 P. 25 GUISADO DE VERDURAS ECOLOGICAS EN PURE POLLO EN SALSA DE MIEL Y MOSTAZA • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ KIWI PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)				