



# MENÚ OCTUBRE 2024 BASAL



	<b>1</b> 685 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 14 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA ARROZ DE COSTILLA Y VERDURA MERLUZA A LA BILBAINA CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	<b>2</b> 690 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 15 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y MAIZ GUISADO DE SALMÓN 4,12 FILETE DE CABEZADA DE CERDO AL HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	<b>3</b> 710 Kcal. P.: 24 HC.: 42 L.: 16 ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA ESPAGUETTIS EN SALSA BOLOÑESA CASERA DE TERNERA 1,3 PALOMETA EN SALSA MERY CON ZANAHORIA ECOLÓGICA 4 FRUTA DE TEMPORADA	<b>4</b> 700 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 16 ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS 4,12 PECHUGA DE POLLO ENCEBOLLADO EN SALSA VERDE LÁCTEO 7
<b>7</b> 685 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 14 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA ARROZ DE VERDURAS MERLUZA A LA VIZCAINA FRUTA DE TEMPORADA	<b>8</b> 725 Kcal. P.: 30 HC.: 37 L.: 17 ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA	<b>9</b> <b>Festivo</b>	<b>10</b> 675 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 20 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y MAIZ MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE CASERA DE CHAMPIÑONES 1,3 PECHUGA EN SALSA CON GUI SANTES FRUTA DE TEMPORADA	<b>11</b> 700 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 16 ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS 12 PALOMETA ENCEBOLLADA EN SALSA VERDE LÁCTEO 7
<b>14</b> 600 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 12 ENSALADA LECHUGA,TOMATE Y BROTES SOPA DE PESCADO CON FIDEOS POLLO ASADO A LA NARANJA CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	<b>15</b> 605 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 14 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ZANAHORIA FIDEUA DE VERDURA FILETE DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y GUI SANTES FRUTA DE TEMPORADA	<b>16</b> 690 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 13 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS' FILETE DE PECHUGA DE POLLO EN SALSA CON VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA	<b>17</b> 600 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 13 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y MAIZ POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA	<b>18</b> 825 Kcal. P.: 24 HC.: 57 L.: 21 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ACEITUNA ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CASERA Y MEDIO HUEVO DURO 3 SALCHICHAS DE CERDO CON PATATITA LÁCTEO 7
<b>21</b> 700 Kcal. P.: 24 HC.: 40 L.: 16 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE, REMOLACHA GUISADO DE PAVO FILETE DE MERLUZA A LA ANDALUZA FRUTA DE TEMPORADA	<b>22</b> 705 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 17 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y BROTES MACARRONES CON SALMÓN LOMO FRESCO CON SALTEADO DE VERDURA FRUTA DE TEMPORADA	<b>23</b> 655 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 12 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ACEITUNAS LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURA TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	<b>24</b> 660 Kcal. P.: 25 HC.: 39 L.: 13 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ZANAHORIA ARROZ DE MAGRO Y VERDURA VENTRESCA DE MERLUZA CON TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	<b>25</b> 640 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 15 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y MAIZ CREMA DE VERDURA POLLO ASADO AL HORNO CON CAMA DE PATATA PANADERA 12 LÁCTEO 7
<b>28</b> 665 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 16 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA GUISADO MARINERO LOMO DE CERDO AL AJILLO FRUTA DE TEMPORADA	<b>29</b> 790 Kcal. P.: 22 HC.: 51 L.: 19 ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y BROTES ARROZ CON POLLO MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA	<b>30</b> 610 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 13 ENSALADA LECHUGA,TOMATE Y MAIZ ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	<b>31</b> 610 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 13 ENSALADA LECHUGA,TOMATE Y BROTES MACARRONES AL PESTO CON SALSA CASERA DE VERDURAS 1,3 HAMBURGUESA DE POLLO AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	

NOTA: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados . Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA. DETRÁS DECLARACIÓN DE ALERGENOS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14) Y TRAZAS DE ALERGENOS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)