



# MENÚ OCTUBRE 2023 BASAL



<p><b>2</b> 690 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 15</p> <p>ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y MAIZ</p> <p>GUISADO DE SALMÓN <b>4,12</b></p> <p>FILETE DE CABEZADA DE CERDO AL HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>3</b> 685 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 14</p> <p>ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA</p> <p>ARROZ DE COSTILLA Y VERDURA</p> <p>MERLUZA A LA BILBAINA CON VERDURAS <b>4</b></p> <p><b>LÁCTEO 7</b></p>	<p><b>4</b> 610 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 13</p> <p>ENSALADA LECHUGA,TOMATE Y BROTES <b>6</b></p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS <b>12</b></p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA <b>3</b></p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>5</b> 710 Kcal. P.: 24 HC.: 42 L.: 16</p> <p>ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA</p> <p>ESPAGUETTIS EN SALSA BOLOÑESA CASERA DE TERNERA <b>1,3</b></p> <p>PALOMETA EN SALSA MERY CON ZANAHORIA ECOLÓGICA <b>4</b></p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>6</b> 700 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 16</p> <p>ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</p> <p>CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS <b>4,12</b></p> <p>PECHUGA DE POLLO ENCEBOLLADO EN SALSA VERDE <b>LÁCTEO 7</b></p>
<p><b>9</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>10</b> 725 Kcal. P.: 30 HC.: 37 L.: 17</p> <p>ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</p> <p>GUISO DE TERNERA CON PATATA <b>12</b></p> <p>TORTILLA FRANCESA <b>3</b></p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>11</b> 675 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 20</p> <p>ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y MAIZ</p> <p>MACARRONES <b>INTEGRALES</b> CON SALSA DE TOMATE CASERA DE CHAMPIÑONES <b>1,3</b></p> <p>MERLUZA EN SALSA CON GUISANTES <b>4</b></p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>13</b> 680 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 18</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y ACEITUNAS</p> <p>ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS <b>12</b></p> <p>SOLOMILLO AL HORNO CON SALSA A LA PI-MIENTA <b>7</b></p> <p><b>LÁCTEO 7</b></p>
<p><b>16</b> 600 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 12</p> <p>ENSALADA LECHUGA,TOMATE Y BROTES <b>6</b></p> <p>SOPA DE PESCADO CON FIDEOS <b>1,3,4,12</b></p> <p>POLLO ASADO A LA NARANJA CON PATATA PANADERA <b>12</b></p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>17</b> 605 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 14</p> <p>ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ZANAHORIA</p> <p>FIDEUA DE VERDURA <b>1,3</b></p> <p>FILETE DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y GUISANTES <b>4</b></p> <p><b>LÁCTEO 7</b></p>	<p><b>18</b> 690 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 13</p> <p>ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA</p> <p>CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS <b>12</b></p> <p>FILETE DE PECHUGA DE POLLO EN SALSA CON VERDURITAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>19</b> 600 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 13</p> <p>ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y MAIZ</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS <b>12</b></p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN <b>3</b></p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>20</b> 825 Kcal. P.: 24 HC.: 57 L.: 21</p> <p>ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ACEITUNA</p> <p>ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CASERA Y MEDIO HUEVO DURO <b>3</b></p> <p>SALCHICHAS DE CERDO CON PATATITA <b>12</b></p> <p><b>LÁCTEO 7</b></p>
<p><b>23</b> 700 Kcal. P.: 24 HC.: 40 L.: 16</p> <p>ENSALADA LECHUGA ,TOMATE, REMOLACHA</p> <p>GUISADO DE PAVO <b>12</b></p> <p>FILETE DE MERLUZA A LA ANDALUZA <b>1,4</b></p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>24</b> 705 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 17</p> <p>ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y BROTES <b>6</b></p> <p>MACARRONES CON SALMÓN <b>1,3,4</b></p> <p>LOMO FRESCO CON SALTEADO DE VERDURA</p> <p><b>LÁCTEO 7</b></p>	<p><b>25</b> 655 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 12</p> <p>ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ACEITUNAS</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURA <b>12</b></p> <p>TORTILLA DE PATATA <b>3</b></p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>26</b> 660 Kcal. P.: 25 HC.: 39 L.: 13</p> <p>ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ZANAHORIA</p> <p>ARROZ DE MAGRO Y VERDURA</p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA CON TOMATE <b>4</b></p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>27</b> 640 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 15</p> <p>ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y MAIZ</p> <p>CREMA DE VERDURA <b>12</b></p> <p>POLLO ASADO AL HORNO CON CAMA DE PATATA PANADERA <b>12</b></p> <p><b>LÁCTEO 7</b></p>
<p><b>30</b> 665 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 16</p> <p>ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA</p> <p>GUISADO DE CALAMAR <b>2,4,12,13</b></p> <p>PECHUGA DE POLLO AL AJILLO <b>12</b></p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>31</b> 790 Kcal. P.: 22 HC.: 51 L.: 19</p> <p>ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y BROTES <b>6</b></p> <p>ARROZ CON POLLO</p> <p>TORTILLA DE PATATA <b>3</b></p> <p><b>LÁCTEO 7</b></p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>