



MENÚ OCTUBRE 2024 BASAL



	1 685 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 14 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA ARROZ DE COSTILLA Y VERDURA MERLUZA A LA BILBAINA CON VERDURAS 4 LÁCTEO 7	2 690 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	3 710 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	4 700 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
7 685 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 14 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA ARROZ DE VERDURAS MERLUZA A LA VIZCAINA 4 FRUTA DE TEMPORADA	8 725 Kcal. P.: 30 HC.: 37 L.: 17 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ZANAHORIA ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS 12 TORTILLA FRANCESA 3 LÁCTEO 7	9 Festivo	10 675 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	11 700 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 16 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ACEITUNAS CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS 12 PALOMETA ENCEBOLLADA EN SALSA VERDE LÁCTEO 7
14 600 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 12 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y BROTES 6 SOPA DE PESCADO CON FIDEOS 1,3,4,12 POLLO ASADO A LA NARANJA CON PATATA PANADERA 12 FRUTA DE TEMPORADA	15 605 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 14 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ZANAHORIA FIDEUA DE VERDURA 1,3 FILETE DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y GUISANTES 4 LÁCTEO 7	16 690 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 13 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS 12 FILETE DE PECHUGA DE POLLO EN SALSA CON VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA	17 600 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 13 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y MAIZ POTAJE DE GARBANZOS 12 TORTILLA DE CALABACÍN 3 FRUTA DE TEMPORADA	18 825 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 12 LÁCTEO 7
21 700 Kcal. P.: 24 HC.: 40 L.: 16 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE, REMOLACHA GUISADO DE PAVO 12 FILETE DE MERLUZA A LA ANDALUZA 1,4 FRUTA DE TEMPORADA	22 705 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 17 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y BROTES 6 MACARRONES CON SALMÓN 1,3,4 LOMO FRESCO CON SALTEADO DE VERDURA LÁCTEO 7	23 655 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 12 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ACEITUNAS LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURA 12 TORTILLA DE PATATA 3 FRUTA DE TEMPORADA	24 660 Kcal. P.: 25 HC.: 39 L.: 13 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ZANAHORIA ARROZ DE MAGRO Y VERDURA VENTRESCA DE MERLUZA CON TOMATE 4 FRUTA DE TEMPORADA	25 640 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 15 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y MAIZ CREMA DE VERDURA 12 POLLO ASADO AL HORNO CON CAMA DE PA- TATA PANADERA 12 LÁCTEO 7
28 665 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 16 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA GUISADO MARINERO 2,4,12,13 LOMO DE CERDO AL AJILLO 12 FRUTA DE TEMPORADA	29 790 Kcal. P.: 22 HC.: 51 L.: 19 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y BROTES 6 ARROZ CON POLLO MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURITAS 4 LÁCTEO 7	30 610 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 13 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y MAIZ 6 ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS 12 TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA 3 FRUTA DE TEMPORADA	31 610 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 13 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y BROTES 6 MACARRONES AL PESTO CON SALSA CASERA DE VERDURAS 1,3 HAMBURGUESA DE POLLO AL HORNO 3 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)