

MENÚ BASAL NOVIEMBRE 2021

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>2 ARROZ A LA CUBANA SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ YOGUR AL GUSTO Y PAN BAKED RICE WITH TOMATO ST. JACOB WITH LETTUCE AND CORN SALAD YOGURT TO TASTE AND BREAD KCAL: 839 LIP: 38,4% PROT: 12,9% HC: 48,7%</p>	<p>3 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS HUEVOS AL HORNO CON PISTO MANCHEGO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN CHICKPEAS WITH VEGETABLES EGGS COOKED WITH TOMATO SAUCE AND RATATOUILLE SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 800 LIP: 33,3% PROT: 16,5% HC: 50,2%</p>	<p>4 CREMA DE VERDURAS FRESCAS ESCALOPE DE CONTRAMUSLO CON PATATAS PANADERAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN FRESH VEGETABLE CREAM THIGH CHICKEN ESCALOPE WITH BAKED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 780 LIP: 26,4% PROT: 19,9% HC: 53,7%</p>	<p>5 LACITOS PROSCIUTTO PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN PROSCIUTTO BOWS WHITING IN GREEN SAUCE WITH PEAS SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD KCAL: 901 LIP: 34,8% PROT: 18% HC: 47,2%</p>
<p>8 SOPA DE MARISCO ALBÓNDIGAS A LA CAZUELA CON CHAMPIÑÓN Y PATATAS FRITAS FLAN AL CARAMELO Y PAN SEAFOOD SOUP MEATBALLS CASSEROLE WITH MUSHROOM AND FRIED POTATOES CARAMEL FLAN AND BREAD KCAL: 826 LIP: 31,7% PROT: 17,1% HC: 51,2%</p>		<p>10 ARROZ INTEGRAL A LA CATALANA TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN INTEGRAL CATALAN RICE ZUCCHINI OMELETTE WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 824 LIP: 35,9% PROT: 17,9% HC: 46,2%</p>	<p>11 FABES CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN WHITE BEANS WITH VEGETABLES CHICKEN DRUMSTICKS WITH LETTUCE AND TUNA SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 702 LIP: 37,9% PROT: 15,4% HC: 46,7%</p>	<p>12 SPAGUETTIS A LA CARBONARA MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN CARBONARA SPAGUETTI ROMAN HAKE WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD JELLY AND BREAD KCAL: 918 LIP: 36% PROT: 16,4% HC: 47,6%</p>
<p>15 LENTEJAS ECOLÓGICAS DELICIAS DE CALAMAR Y EMPANADILLAS DE BONITO CON ENSALADA DE LECHUGA GELATINA DE SABORES Y PAN ECOLOGICAL STEWED LENTILS SQUID DELICACIES AND BONITO DUMPLINGS WITH LETTUCE SALAD JELLY AND BREAD KCAL: 865 LIP: 36% PROT: 19,4% HC: 44,6%</p>	<p>16 PAELLA MIXTA HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN MIXED PAELLA VEAL BURGER WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 888 LIP: 24,5% PROT: 19,4% HC: 56,1%</p>	<p>17 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON JAMÓN POLLO AL LIMÓN CON PATATAS PANADERAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN GREEN BEANS SAUTE WITH HAM LEMON CHICKEN WITH BAKED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 901 LIP: 36,7% PROT: 15,3% HC: 47,4%</p>	<p>18 MACARRONES A LA ITALIANA CON CHORIZO TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN ITALIAN MACARONI WITH CHORIZO SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 892 LIP: 33,8% PROT: 12,2% HC: 54%</p>	<p>19 PATATAS GUISADAS CON COSTILLAS IBÉRICAS LENGUADO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN STEWED POTATOES WITH VEAL SOLE WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD KCAL: 797 LIP: 33,5% PROT: 19,5% HC: 47%</p>
<p>22 ARROZ TRES DELICIAS REDONDO DE LOMO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR AL GUSTO Y PAN RICE THREE DELICIES ROUND LOIN IN THE OVEN WITH LETTUCE SALAD YOGURT TO TASTE AND BREAD KCAL: 915 LIP: 32,7% PROT: 17% HC: 56,3%</p>	<p>23 CREMA PARMENTIER (calabacín) RAGOUT DE TERNERA CON ZANAHORIA Y PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN PARMENTIER CREAM (zucchini) VEAL RAGOUT WITH CARROT AND FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 793 LIP: 29,3% PROT: 18,3% HC: 52,4%</p>	<p>24 FIDEUÁ VALENCIANA TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK, QUESO Y ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN VALENCIAN FIDEUA OMELETTE WITH HAM, CHEESE AND LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 817 LIP: 28,1% PROT: 18,6% HC: 53,3%</p>	<p>25 PATATAS A LA RIOJANA (chorizo) PESCADO EN SALSA DE MEJILLONES FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN STEWED POTATOES TO RIOJAN (chorizo) WHITING IN MUSSELS SAUCE SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 716 LIP: 32,9% PROT: 15,1% HC: 52%</p>	<p>26 COCIDO MADRILEÑO COMPLETO COCIDO de garbanzos, repollo, patatas, zanahorias, tocino, chorizo y carne. FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN STEW COOKED SOUP STEW of chickpeas, potatoes, cabbage, bacon, chorizo and beef SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 821 LIP: 31,4% PROT: 14,5% HC: 54,1%</p>
<p>29 SPAGUETTIS A LA BOLOGNESE CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO MELOCOTÓN EN ALMÍBAR Y PAN BOLOGNESE SPAGUETTI HAM CROQUETTES WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD PEACH IN SYRUP AND BREAD KCAL: 949 LIP: 33,8% PROT: 12,2% HC: 54%</p>	<p>30 CREMA DE PUERRO CARNE ESTOFADA CON TOMATE Y PATATAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN LEEK CREAM BRAISED BEEF WITH TOMATO AND POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 654,8 LIP: 20,2g PROT: 31,8g HC: 81,9g</p>	 <p>MENÚ GASTRONÓMICO. DÍA 26 DE NOVIEMBRE. MADRID</p>		