

MENÚ BASAL OCTUBRE 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 UTILIZAMOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS. DÍA 3 DE OCTUBRE	 UTILIZAMOS PRODUCTOS INTEGRALES. DÍA 18 DE OCTUBRE	 MENÚ GASTRONÓMICO. DÍA 24 DE OCTUBRE. ITALIA		
3 LENTEJAS PARDINAS ESTOFADAS ECO FILETES RUSOS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO MELOCOTÓN EN ALMÍBAR Y PAN ECOLOGICAL STEWED PARDINA LENTILS CHICKEN RUSSIAN FILLETS WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD PEACH IN SYRUP AND BREAD KCAL: 795 LIP: 29,8 PROT: 32,7g HC: 76,3g	4 ARROZ A LA CATALANA PESCADILLA EN SALSA DE MEJILLONES FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN CATALAN RICE WHITING IN MUSSELS SAUCE SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 616 LIP: 19,1g PROT: 25,7g HC: 88,1g	5 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON JAMÓN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON CHAMPIÑÓN Y PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN GREEN BEANS SAUTE WITH HAM MEATBALLS TO THE JARDINIERE WITH MUSHROOMS AND FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 698 LIP: 22,2g PROT: 55,6g HC: 86,9g	6 MACARRONES A LA ITALIANA CON CHORIZO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN ITALIAN MACARONI WITH CHORIZO POTATOES OMELETTE WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 801 LIP: 19,2g PROT: 26,5g HC: 88,9g	7 FABES ESTOFADAS LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN WHITE BEANS STEW SOLE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD KCAL: 701 LIP: 22g PROT: 28,9g HC: 77,6g
10 ARROZ A LA CUBANA CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA GELATINA Y PAN RICE WITH TOMATO SAUCE HAM CROQUETTES WITH LETTUCE SALAD JELLY AND BREAD KCAL: 707 LIP: 23,1g PROT: 52,9g HC: 81,2g	11 ESPAGUETTIS A LA CARBONARA BIENMESABE ADOBADO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN CARBONARA ESPAGUETTI FISH MARINATED WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 783 LIP: 16 g PROT: 45,2g HC: 97g		13 CREMA HORTELANA FILETE DE CONTRAMUSLO CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN VEGETABLES CREAM CHICKEN THINGS WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 791 LIP: 31,2g PROT: 32,4g HC: 75,3g	14 PATATAS GUISADAS CON CARNE DE TERNERA MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN STEWED POTATOES WITH VEAL VIZCAINA HAKE WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD KCAL: 642 LIP: 10,9g PROT: 23,7g HC: 82,9g
17 ARROZ TRES DELICIAS CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN YOGUR AL GUSTO Y PAN RICE THREE DELICIES PORK STEAK WITH LETTUCE AND TUNA SALAD YOGURT TO TASTE AND BREAD KCAL: 825 LIP: 22,6g PROT: 52,6g HC: 102,3g	18 TALLARINES INTEGRALES A LA BOLOÑESA PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN INTEGRAL BOLOGNESE TAGLIATELLE WHITING WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 539 LIP: 10,7g PROT: 25,2g HC: 85,1g	19 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN CARROTS CREAM GRILLED CHICKEN WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 628 LIP: 18,1g PROT: 27g HC: 85,1g	20 SOPA MARINERA DE MARISCO TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN SEAFOOD SOUP POTATOES OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 801 LIP: 16,8g PROT: 26,9g HC: 85,2g	21 LENTEJAS CASTELLANAS BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN CASTILIAN LENTILS COD WITH TOMATO AND LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD KCAL: 676 LIP: 21,6g PROT: 27,9g HC: 76,2g
24 ESPIRALES PROSCIUTTO CALAMARES A LA ROMANA Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA FLAN AL CARAMELO Y PAN PROSCIUTTO SPIRALS ROMAN SQUID AND DUMPLINGS WITH LETTUCE SALAD CARAMEL FLAN AND BREAD KCAL: 781 LIP: 16,8g PROT: 46,5g HC: 101,4g	25 CREMA DE PUERRO CON PICATOSTES RAGOUT DE TERNERA CON ZANAHORIA Y PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN LEEK CREAM WITH CROUTONS VEAL RAGOUT WITH CARROT AND FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 768 LIP: 33,8g PROT: 18,7g HC: 47,3g	26 PAELLA MIXTA HUEVOS A LA TOLEDANA CON PISTO MANCHEGO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN MIXED PAELLA BAKED EGGS WITH RATATOUILLE SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 703 LIP: 18,1g PROT: 27,6g HC: 95,8g	27 SOPA DE COCIDO 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: 752 LIP: 30,9g PROT: 31,7g HC: 85,6g	28 PATATAS GUISADAS CON COSTILLAS ADOBADAS ESCALOPE DE PERCA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN STEWED POTATOES WITH MARINATED RIBS PERCH SCALLOP WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD KCAL: 534 LIP: 10,1g PROT: 24,7g HC: 83g