

# MENÚ BASAL NOVIEMBRE 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	VALORACIÓN NUTRICIONAL
 <p><b>ECO UTILIZAMOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS. DÍA 13 DE NOVIEMBRE</b></p>	 <p><b>MENÚ GASTRONÓMICO. DÍA 23 DE NOVIEMBRE. MADRID</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>2</b> ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS LACÓN A LA GALLEGA CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN PINTO BEANS WITH VEGETABLES GALICIAN LACON WITH POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</p>	<p><b>3</b> ESPAGUETIS A LA CARBONARA PESCADILLA EN SALSA AURORA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN CARBONARA ESPAGUETTI WHITINNG IN AURORA SAUCE SEASONAL FRUIT CHOICE, LECHE AND BREAD</p>	<p><b>Kcal: 698,50</b> <b>HC: 81,6g</b> <b>Prot: 27,4g</b> <b>Lip: 21,87g</b> <b>AGS: 5,25g</b></p>
<p><b>6</b> SOPA DE MARISCO ALBÓNDIGAS A LA CAZUELA CON CHAMPIÑÓN Y PATATAS FRITAS YOGUR Y PAN SEAFOOD SOUP MEATBALLS CASSEROLE WITH MUSHROOM AND FRIED POTATOES YOGURT AND BREAD</p>	<p><b>7</b> PUCHERO DE GARBANZOS ESTOFADOS JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN CHICKPEAS WITH VEGETABLES CHICKEN DRUMSTICKS WITH LETTUCE AND TUNA SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</p>	<p><b>8</b> 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</p>		<p><b>10</b> LACITOS PROSCIUTTO LENGUADO A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN PROSCIUTTO BOWS ROMAN SOLE WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD</p>	<p><b>Kcal: 625,87</b> <b>HC: 80,23g</b> <b>Prot: 24,12g</b> <b>Lip: 18,03g</b> <b>AGS: 8g</b></p>
<p><b>13</b> LENTEJAS ECOLÓGICAS VARITAS DE PESCADO CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR Y PAN ECOLOGICAL STEWED LENTILS FISH WANDS WITH LETTUCE SALAD YOGURT AND BREAD</p>	<p><b>14</b> 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</p>	<p><b>15</b> BRÓCOLI REHOGADO CON JAMÓN FILETE DE POLLO CON PATATAS PANADERAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN BRAISED BROCCOLI WITH HAM CHICKEN FILLET WITH BAKED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</p>	<p><b>16</b> MACARRONES A LA ITALIANA CON CHORIZO TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK, QUESO Y ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN ITALIAN MACARONI WITH CHORIZO OMELETTE WITH HAM, CHEESE AND LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</p>	<p><b>17</b> PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS IBÉRICAS MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN STEWED POTATOES WITH VEAL HAKE WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD</p>	<p><b>Kcal: 523,87</b> <b>HC: 72,15g</b> <b>Prot: 27,65g</b> <b>Lip: 23,07g</b> <b>AGS: 8g</b></p>
<p><b>20</b> FIDEUÀ VALENCIANA HUEVOS A LA TOLEDANA CON PISTO MANCHEGO YOGUR Y PAN VALENCIAN FIDEUA EGGS WITH RATATOUILLE YOGURT AND BREAD</p>	<p><b>21</b> ARROZ TRES DELICIAS BACALAO A LA VIZCAINA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN RICE THREE DELICIES BISCAYAN COD WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD</p>	<p><b>22</b> 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</p>	<p><b>23</b> <b>COCIDO MADRILEÑO COMPLETO</b> 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</p>	<p><b>24</b> 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</p>	<p><b>Kcal: 640,56</b> <b>HC: 75,23g</b> <b>Prot: 24,76g</b> <b>Lip: 25,67g</b> <b>AGS: 5,75g</b></p>
<p><b>27</b> SPAGUETTIS A LA BOLOGNESE CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO YOGUR Y PAN BOLOGNESE SPAGUETTI HAM CROQUETTES WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD YOGUR AND BREAD</p>	<p><b>28</b> FABES CON VERDURAS PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUIANTES FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN WHITE BEANS WITH VEGETABLES WHITING IN GREEN SAUCE WITH PEAS SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</p>	<p><b>29</b> CREMA DE PUERROS 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</p>	<p><b>30</b> ARROZ CALDOSO CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN SOUPY RICE WITH CHICKEN AND VEGETABLES SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</p>	 <p><b>UTILIZAMOS PRODUCTOS INTEGRALES. DÍA 8 DE NOVIEMBRE</b></p>	<p><b>Kcal: 723,09</b> <b>HC: 82,87g</b> <b>Prot: 27,32g</b> <b>Lip: 23,65g</b> <b>AGS: 3,76g</b></p>