



BASAL

OCTUBRE ´25

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNA CODITOS ECO CON SALSA DE TOMATE Y ATUN (TOMATE, ATUN, CEBOLLA, ZANAHORIA) PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 551,48KCAL 16,85g P, 23,44g L, 69,17g HC	7 FIDEUÁ A LA HORTELANA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA, GUISANTE) TORTILLA FRANCESA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 520,18KCAL 17,29g P, 22,08g L, 61,41g HC	8 CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 450,26KCAL 18,17g P, 17,18g L, 54,61g HC	9 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO (ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA, ARROZ) MEDIAS LUNAS DE HUEVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 425,07KCAL 16,48g P, 19,43g L, 45,83g HC	10 ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE MERLUZA HORNEADA A LA ROTEÑA (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 481,57KCAL 15,79g P, 15,46g L, 68,25g HC
13 RECOMENDACION FESTIVO GUIDO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECOLÓGICO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, ARROZ) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA 457,43KCAL 19,13g P, 18,57g L, 52,3g HC	14 CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA, TOMATE) QUESO FRESCO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA 461,19KCAL 12,69g P, 19,04g L, 57,8g HC	15 ARROZ EN AMARILLO GUIADO CON VERDURAS ECOLÓGICO (TOMATE, JUDÍA VERDE, PIMIENTO, CALABACÍN, GUISANTE, ZANAHORIA) ABADEJO CON ZANAHORIA Y PATATA AL HORNO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA 473,48KCAL 20,2g P, 14,31g L, 65,15g HC	16 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ PATATAS ESTOFADAS CON POTÓN (PIMIENTO, AJO, ESPECIAS) PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 459,9KCAL 14,11g P, 19,8g L, 55,44g HC	17 CREMA SALFERINO (PATATA, ZANAHORIA, TOMATE, AJO) ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA (PATATA, CEBOLLA, TOMATE) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA 425,49KCAL 17,31g P, 14,21g L, 56,2g HC
20 ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE MEDIAS LUNAS DE HUEVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA 494,16KCAL 14,07g P, 17,79g L, 68,49g HC	21 CREMA DE COLIFLOR ECOLÓGICA POLLO ASADO PROVENZAL PATATA ASADA ECOLÓGICA PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA 431,95KCAL 19,69g P, 17,89g L, 46,59g HC	22 PUCHERO ECOLÓGICO DE GARBANZOS CON ARROZ, PATATA, CEBOLLA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y CALABAZA TORTILLA FRANCESA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA 461,66KCAL 17,33g P, 20,24g L, 51,74g HC	23 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA MACARRONES ECO CON SALSA DE TOMATE Y TERNERA (TOMATE, CARNE DE TERNERA, CEBOLLA) PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 525,57KCAL 16,35g P, 21,47g L, 65,57g HC	24 FIDEUA A LA HORTELANA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA, GUISANTE) MERLUZA GUIADA EN SALSA VERDE CON PATATA, CEBOLLA, ESPINACA Y GUISANTE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA 543,97KCAL 19,83g P, 18g L, 73,78g HC
27 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAIZ, PIMIENTO Y ACEITUNA LENTEJAS A LA EXTREMEÑAS CON CHORIZO ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO) PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 469,1KCAL 17,66g P, 21,87g L, 49,61g HC	28 SOPA DE AVE CON PASTA "ECO" (CEBOLLA, ZANAHORIA, PATATA, POLLO) TORTILLA DE PATATA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA 466,03KCAL 16,08g P, 20,9g L, 52,13g HC	29 CREMA DE PATATA Y ESPINACA ECOLÓGICA HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA 435,18KCAL 18,75g P, 15,43g L, 54,59g HC	30 ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDÍA VERDE, BACALAO, MEJILLON) QUESO FRESCO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA 468,83KCAL 12,74g P, 15,09g L, 69,12g HC	31 ESPAGUETIS ECO CON ALBAHACA Y AOVE SALMÓN AL HORNO (AJO, PEREJIL) GUARNICIÓN DE JUDÍAS VERDES CON PATATAS PAN BLANCO Y AGUA FRUTA 525,61KCAL 22,43g P, 21,28g L, 59,94g HC
3 CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI) ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA 469,74KCAL 18,43g P, 19,28g L, 54,57g HC	4 MACARRONES ECO CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA MEDIAS LUNAS DE HUEVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN INTEGRAL Y AGUA YOGUR 529,2KCAL 19,23g P, 21,99g L, 62,34g HC	5 ARROZ CALDOSO GUIADO CON VERDURAS "ECO" (BRÓCOLI, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA) ABADEJO HORNEADO A LA HORTELANA (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA 507,65KCAL 18,97g P, 15,64g L, 71,47g HC	6 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (ZANAHORIA, CEBOLLA, TOMATE, PATATA) TORTILLA FRANCESA CON ATÚN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ESPÁRRAGO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA 450,7KCAL 20,41g P, 18,61g L, 49,48g HC	7 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNA CODITOS ECO CON SALSA DE TOMATE Y ATUN (TOMATE, ATUN, CEBOLLA, ZANAHORIA) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA 497,08KCAL 13,89g P, 20,8g L, 64,37g HC