

Septiembre 2024

CBASAL: BASAL

ADULTO / COMIDA / COMIDA DESDE 3º PRIMARIA A BACHILLERATO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2 KCal. 1279 H.C. 116 Lip. 66 P. 61</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>HUEVOS COCIDOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • LONGANIZAS • CROQUETAS DE ESPINACAS • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA CON MIGAS DE ATÚN</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>3 KCal. 1129 H.C. 116 Lip. 58 P. 42</p> <p>LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA ECO</p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE (Con ajo y perejil)</p> <ul style="list-style-type: none"> • PATATA AL HORNO • LIBRITO DE JAMÓN COCIDO CON QUESO AL GRATÉN • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA CON LECHUGAS DE COLORES, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>4 KCal. 1139 H.C. 116 Lip. 54 P. 50</p> <p>SOPA DE PICADILLO CON GARBANZOS Y PATATA (pollo, jamón y huevo)</p> <p>ALBÓNDIGAS EN SALSA CON JARDINERA DE VERDURAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • COUS COUS • ABADEJO EN SALSA MERY • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA CON LECHUGA, COL LOMBARDA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>5 KCal. 936 H.C. 88 Lip. 45 P. 48</p> <p>GUISO DE MAGRO</p> <p>TORTILLA CON CALABACÍN ECOLÓGICO</p> <ul style="list-style-type: none"> • JAMÓN COCIDO • EMPANADILLAS HORNEADAS • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA CON FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>6 KCal. 1115 H.C. 118 Lip. 60 P. 32</p> <p>FIDEUÁ CON CALDO CASERO</p> <p>NUGGETS DE POLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • VERDURAS ASADAS • MERLUZA A LA PLANCHA • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA CON LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA</p> <p>BIZCOCHO NARANJA CASERO BAJO EN AZUCAR</p>
<p>9 KCal. 1355 H.C. 99 Lip. 84 P. 53</p> <p>SOPA DE VERDURAS</p> <p>HUEVOS CON BECHAMEL</p> <ul style="list-style-type: none"> • GUISANTES ECOLÓGICOS • FILETE DE MERLUZA ASADA • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA DE LENTEJAS TRICOLOR (HUEVO, ATÚN Y TOMATE)</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>10 KCal. 1253 H.C. 155 Lip. 57 P. 31</p> <p>PAELLA VALENCIANA TRADICIONAL</p> <p>EMPANADILLAS HORNEADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • SALTEADO DE RODAJAS DE ZANAHORIA • LIBRITO DE JAMÓN COCIDO CON QUESO AL GRATÉN • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA CON QUESO FRESCO</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>11 KCal. 969 H.C. 87 Lip. 39 P. 68</p> <p>BERENJENAS CON BOLOÑESA VEGETAL</p> <p>LOMO ASADO</p> <ul style="list-style-type: none"> • PIMIENTO ITALIANO • TORTILLA FRANCESA • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA DE ALUBIAS CON HUEVO, ATÚN Y MAÍZ</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>12 KCal. 1024 H.C. 116 Lip. 47 P. 39</p> <p>ESPAGUETIS CON PISTO DE HORTALIZAS</p> <p>SALMÓN HORNO / PLANCHA</p> <ul style="list-style-type: none"> • BRÓCOLI • PANINI DE CHAMPIÑÓN Y QUESO • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA DE TEMPORADA</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>13 KCal. 821 H.C. 90 Lip. 44 P. 20</p> <p>CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS</p> <p>POLLO ASADO A LA PROVENZAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • SALTEADO DE CALABAZA • GALLO SAN PEDRO EN SALSA MARINERA • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA TROPICAL (Lechuga, maíz y piña)</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>
<p>16 KCal. 1079 H.C. 138 Lip. 42 P. 44</p> <p>ARROZ A BANDA CON CALDO DE LONJA</p> <p>ALBÓNDIGAS DE BACALAO</p> <ul style="list-style-type: none"> • TOMATE ASADO • TORTILLA CON CEBOLLA • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA CON LECHUGA, COL LOMBARDA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>17 KCal. 1064 H.C. 118 Lip. 52 P. 38</p> <p>ESTOFADO DE GARBANZOS</p> <p>REVÓLTILLO DE HUEVO CON TOMATE</p> <ul style="list-style-type: none"> • BERENJENA ASADA • BACALAO ASADO • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE SOJA</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>18 KCal. 1124 H.C. 108 Lip. 61 P. 41</p> <p>ESPIRALES CARBONARA</p> <p>ABADEJO EN SALSA CREMOSA DE CALABAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • SALTEADO DE RODAJAS DE ZANAHORIA • POLLO AL AJILLO • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>19 KCal. 820 H.C. 95 Lip. 42 P. 18</p> <p>HERVIDO DE LA HUERTA (Patata, judía y zanahoria)</p> <p>CORDÓN BLEU DE POLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • CHIPS VEGETALES • FILETE DE MERLUZA ASADA • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA CON FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>20 KCal. 1721 H.C. 187 Lip. 75 P. 75</p> <p>CREMA DE LEGUMBRES CON VERDURA ECOLÓGICA</p> <p>GOULASH DE TERNERA CON VEGETALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • PATATA AL HORNO • SALMÓN HORNO / PLANCHA • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA CON LECHUGA, PIMIENTO Y MAÍZ</p> <p>PAN DE CALATRAVA BAJO EN AZÚCAR</p>
<p>23 KCal. 862 H.C. 80 Lip. 45 P. 35</p> <p>MILHOJAS DE PATATAS CON BOLOÑESA DE SOJA</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA</p> <ul style="list-style-type: none"> • VERDURAS ASADAS • QUESO FRESCO • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA CON LECHUGA, APIO Y COL LOMBARDA</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>24 KCal. 833 H.C. 75 Lip. 48 P. 29</p> <p>SOPA DE LLUVIA</p> <p>POLLO AL AJILLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • BERENJENA ASADA • TORTILLA CON QUESO • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA MEZCLUM (Lechugas variadas, tomate y zanahoria)</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>25 KCal. 1127 H.C. 126 Lip. 49 P. 46</p> <p>SALTEADO DE CALABACIN Y CALABAZA</p> <p>PIZZA CASERA CON PAVO</p> <ul style="list-style-type: none"> • CHAMPIÑONES • PESCADO DE LONJA A LA ANDALUZA CASERA • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA DE ALUBIAS CON HUEVO, ATÚN Y MAÍZ</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>26 KCal. 1395 H.C. 163 Lip. 72 P. 29</p> <p>ARROZ AL HORNO TRADICIONAL</p> <p>CALAMARES REBOZADOS AL HORNO</p> <ul style="list-style-type: none"> • PISTO CASERO CON VERDURAS HORNEADAS • TORTILLA CON ZANAHORIA • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA MEDITERRANEA</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>27 KCal. 657 H.C. 54 Lip. 42 P. 21</p> <p>CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS</p> <p>HUEVOS AL GRATÉN</p> <ul style="list-style-type: none"> • CALABACÍN ASADO • PANINI DE JAMÓN Y QUESO • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA DE TEMPORADA</p> <p>BIZCOCHO NARANJA CASERO BAJO EN AZUCAR</p>
<p>30 KCal. 1333 H.C. 147 Lip. 64 P. 45</p> <p>ESPIRALES NAPOLITANA</p> <p>DELICIAS DE BACALAO EN SALSA DE MANZANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • PATATAS FRITAS • TORTILLA FRANCESA • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA CON MIGAS DE ATÚN</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>				