

Noviembre 2024

CBASAL: BASAL

ADULTO / COMIDA / COMIDA DESDE 3º PRIMARIA A BACHILLERATO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>1 KCal. 1284 H.C. 151 Lip. 60 P. 41</p> <p>PAELLA DE MARISCO</p> <p>CALAMARES REBOZADOS AL HORNO</p> <ul style="list-style-type: none"> • PIMIENTOS ROJOS • ALITAS DE POLLO CON SALSA BARBACOA • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA DE OLIVAS Y REMOLACHA</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>
<p>4 KCal. 1170 H.C. 117 Lip. 59 P. 45</p> <p>PURÉ DE ALUBIAS CON PUERRO Y CALABAZA</p> <p>TORTILLA FRANCESA</p> <ul style="list-style-type: none"> • PATATA AL HORNO • SOLOMILLO DE CERDO A LA NARANJA • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE SOJA</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>5 KCal. 967 H.C. 117 Lip. 45 P. 30</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>LONGANIZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • ZANAHORIA BABY • ABADEJO EN SALSA MERY • ENSALADA CON TOPPING <p>LECHUGA ROMANA CON COL LOMBARDA Y RABANITOS</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>6 KCal. 1004 H.C. 93 Lip. 52 P. 46</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE QUESOS</p> <p>SALMÓN HORNO/ PLANCHÁ</p> <ul style="list-style-type: none"> • TOMATE ASADO • HAMBURGUESA VEGETAL • ENSALADA CON TOPPING <p>ESCAROLA CON TOMATE Y PEREJIL</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>7 KCal. 1093 H.C. 106 Lip. 50 P. 59</p> <p>LENTEJAS CON CHORIZO</p> <p>LOMO ASADO</p> <ul style="list-style-type: none"> • GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA • FILETE DE MERLUZA ASADA • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA DE COL CON SALSA DE YOGUR</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>8 KCal. 1157 H.C. 140 Lip. 44 P. 51</p> <p>HERVIDO VALENCIANO (Patata, judía y cebolla)</p> <p>JAMONCITO DE POLLO AL CHILINDRON (pimiento y cebolla)</p> <ul style="list-style-type: none"> • BERENJENA ASADA • TORTILLA CON CALABACÍN • ENSALADA CON TOPPING <p>RODAJAS DE TOMATE Y PEPINO CON ORÉGANO</p> <p>PAN DE CALATRAVA BAJO EN AZÚCAR</p>
<p>11 KCal. 887 H.C. 88 Lip. 41 P. 45</p> <p>GUISADO DE PAVO</p> <p>ABADEJO ASADO</p> <ul style="list-style-type: none"> • VERDURAS ASADAS • TORTILLA CON CALABACÍN • ENSALADA CON TOPPING <p>PALITOS DE ZANAHORIA Y PIMIENTO ROJO</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>12 KCal. 1010 H.C. 140 Lip. 35 P. 42</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>LOMO ASADO</p> <ul style="list-style-type: none"> • BERENJENA ASADA • MERLUZA EN SALSA DE TOMATE • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE SOJA</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>13 KCal. 1199 H.C. 115 Lip. 62 P. 51</p> <p>ALUBIAS CON CHORIZO</p> <p>TORTILLA DE PATATAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • CHAMPIÑONES • PECHUGA DE POLLO ASADA • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA CON MOZZARELLA</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>14 KCal. 1438 H.C. 113 Lip. 73 P. 86</p> <p>SOPA DE COCIDO / COCIDO COMPLETO</p> <p>BACALAO GRATINADO</p> <ul style="list-style-type: none"> • TOMATE ASADO • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA CÉSAR</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>15 KCal. 1051 H.C. 110 Lip. 52 P. 39</p> <p>FIDEUA DE MARISCO</p> <p>CROQUETAS DE JAMÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • PIMIENTO ITALIANO • ABADEJO A LA PROVENZAL • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>
<p>18 KCal. 1128 H.C. 139 Lip. 50 P. 37</p> <p>OLLETA ALCANTINA (alubias, lentejas, patata, arroz)</p> <p>TORTILLA DE PATATAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • PIMIENTOS ROJOS • MERLUZA EN SALSA DE TOMATE • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA CON LECHUGA, ESCAROLA, MAÍZ Y PIÑA</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>19 KCal. 1072 H.C. 103 Lip. 49 P. 60</p> <p>SOPA DE PICADILLO CON GARBANZOS Y PATATA (pollo, jamón y huevo)</p> <p>SOLOMILLO DE CERDO A LA NARANJA</p> <ul style="list-style-type: none"> • PISTO DE HORTALIZAS • CROQUETAS DE BACALAO • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA MEZCLUM (Lechugas variadas, tomate y zanahoria)</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>20 KCal. 948 H.C. 105 Lip. 42 P. 41</p> <p>MACARRONES BOLOÑESA</p> <p>ABADEJO A LA PROVENZAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • BRÓCOLI • TORTILLA CON CHAMPIÑONES • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, APIO Y ACEITUNAS</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>21 KCal. 785 H.C. 78 Lip. 39 P. 33</p> <p>GUISADO DE VERDURAS</p> <p>POLLO AL AJILLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • CALABACÍN ASADO • EMPANADILLAS HORNEADAS • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA CON FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>22 KCal. 966 H.C. 125 Lip. 39 P. 35</p> <p>ARROZ AL HORNO (Morcilla, garbanzo, magro y panceta)</p> <p>FILETE DE MERLUZA ASADA</p> <ul style="list-style-type: none"> • VERDURAS ASADAS • REDONDO DE PAVO • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA CON LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA</p> <p>BIZCOCHO NARANJA CASERO BAJO EN AZUCAR</p>
<p>25 KCal. 1224 H.C. 151 Lip. 52 P. 44</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>CALAMARES REBOZADOS AL HORNO</p> <ul style="list-style-type: none"> • GUISANTES ECOLÓGICOS • FILETE DE MERLUZA ASADA • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA CON MANZANA</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>26 KCal. 1245 H.C. 130 Lip. 65 P. 39</p> <p>PAELLA VALENCIANA</p> <p>TORTILLA FRANCESA</p> <ul style="list-style-type: none"> • SALTEADO DE RODAJAS DE ZANAHORIA • CROQUETAS DE BACALAO • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA CON QUESO FRESCO</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>27 KCal. 983 H.C. 104 Lip. 43 P. 53</p> <p>ALUBIAS CON CHORIZO</p> <p>LOMO ASADO</p> <ul style="list-style-type: none"> • PIMIENTO ITALIANO • HAMBURGUESA VEGETAL • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA DE LA HUERTA</p> <p>PAN INTEGRAL</p>	<p>28 KCal. 1241 H.C. 111 Lip. 72 P. 41</p> <p>LACITOS BOSCAIOLA</p> <p>SALMÓN HORNO/ PLANCHÁ</p> <ul style="list-style-type: none"> • BRÓCOLI • PANINI DE CHAMPIÑÓN Y QUESO • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA CON VERDURAS DE TEMPORADA</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>	<p>29 KCal. 927 H.C. 86 Lip. 53 P. 31</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL ROMERO</p> <ul style="list-style-type: none"> • SALTEADO DE CALABAZA • TORTILLA DE PATATAS • ENSALADA CON TOPPING <p>ENSALADA TROPICAL (Lechuga, maíz y piña)</p> <p>FRUTA O LÁCTEO</p>