

## Noviembre 2024

CBASAL: BASAL  
ADULTO / COMIDA / COMIDA RESIDENCIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1 KCal. 1133 H.C. 123 Lip. 57 P. 37 PAELLA DE MARISCO CALAMARES REBOZADOS AL HORNO • PIMIENTOS ROJOS ALITAS DE POLLO CON SALSA BARBACOA • ENSALADA CON TOPPING ENSALADA DE OLIVAS Y REMOLACHA POSTRE ESPECIAL	2 KCal. 1677 H.C. 220 Lip. 65 P. 65 ARROZ A LA CUBANA (Con tomate y huevo) EMPANADA CASERA DE PESCADO ENSALADA TABULE FRUTA O LÁCTEO	3 KCal. 1033 H.C. 95 Lip. 61 P. 31 PASTA CARBONARA MERLUZA A LA PLANCHA • CHIPS VEGETALES ENSALADA CON LECHUGA, APIO Y COL LOMBARDA FRUTA O LÁCTEO
4 KCal. 1170 H.C. 117 Lip. 59 P. 45 PURÉ DE ALUBIAS CON PUERRO Y CALABAZA TORTILLA FRANCESA • PATATA AL HORNO SOLOMILLO DE CERDO A LA NARANJA • ENSALADA CON TOPPING ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE SOJA FRUTA O LÁCTEO	5 KCal. 967 H.C. 117 Lip. 45 P. 30 ARROZ CON TOMATE LONGANIZAS • ZANAHORIA BABY ABADEJO EN SALSA MERY • ENSALADA CON TOPPING LECHUGA ROMANA CON COL LOMBARDA Y RABANITOS FRUTA O LÁCTEO	6 KCal. 1004 H.C. 93 Lip. 52 P. 46 MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE QUESOS SALMÓN HORNO / PLANCHA • TOMATE ASADO HAMBURGUESA VEGETAL • ENSALADA CON TOPPING ESCAROLA CON TOMATE Y PEREJIL FRUTA O LÁCTEO	7 KCal. 1093 H.C. 106 Lip. 50 P. 59 LENTEJAS CON CHORIZO LOMO ASADO • GUIANTES SALTEADOS CON CEBOLLA FILETE DE MERLUZA ASADA • ENSALADA CON TOPPING ENSALADA DE COL CON SALSA DE YOGUR FRUTA O LÁCTEO	8 KCal. 1157 H.C. 140 Lip. 44 P. 51 HERVIDO VALENCIANO (Patata, judía y cebolla) JAMONCITO DE POLLO AL CHILINDRÓN (pimiento y cebolla) • BERENJENA ASADA TORTILLA CON CALABACÍN • ENSALADA CON TOPPING RODAJAS DE TOMATE Y PEPINO CON ORÉGANO PAN DE CALATRAVA BAJO EN AZÚCAR	9 KCal. 726 H.C. 69 Lip. 32 P. 43 SOPA MARINERA PLATO COMBINADO DE PECHUGA CON HUEVO Y PATATAS ENSALADA DE BASTONES DE HORTALIZAS FRUTA O LÁCTEO	10 KCal. 1296 H.C. 121 Lip. 68 P. 55 FIDEUÁ DE MONTAÑA BACALAO ASADO • CALABACÍN ASADO ENSALADA CON VERDURAS DE TEMPORADA FRUTA O LÁCTEO
11 KCal. 887 H.C. 88 Lip. 41 P. 45 GUISADO DE PAVO ABADEJO ASADO • VERDURAS ASADAS TORTILLA CON CALABACÍN • ENSALADA CON TOPPING PALITOS DE ZANAHORIA Y PIMIENTO ROJO FRUTA O LÁCTEO	12 KCal. 1010 H.C. 140 Lip. 35 P. 42 ARROZ TRES DELICIAS LOMO ASADO • BERENJENA ASADA MERLUZA EN SALSA DE TOMATE • ENSALADA CON TOPPING ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE SOJA FRUTA O LÁCTEO	13 KCal. 1199 H.C. 115 Lip. 62 P. 51 ALUBIAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATÁTAS • CHAMPIÑONES PECHUGA DE POLLO ASADA • ENSALADA CON TOPPING ENSALADA CON MOZZARELLA FRUTA O LÁCTEO	14 KCal. 1438 H.C. 113 Lip. 73 P. 86 SOPA DE COCIDO / COCIDO COMPLETO BACALAO GRATINADO • TOMATE ASADO • ENSALADA CON TOPPING ENSALADA CÉSAR FRUTA O LÁCTEO	15 KCal. 1051 H.C. 110 Lip. 52 P. 39 FIDEUA DE MARISCO CROQUETAS DE JAMÓN • PIMIENTO ITALIANO ABADEJO A LA PROVENZAL • ENSALADA CON TOPPING ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA O LÁCTEO	16 KCal. 1308 H.C. 165 Lip. 51 P. 53 ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE QUESOS LOMO BRASEADO CON PIÑA ENSALADA ALEMANA FRUTA O LÁCTEO	17 KCal. 1462 H.C. 163 Lip. 62 P. 69 ARROZ A BANDA CON CALDO DE LONJA EMPANADA CASERA DE PESCADO ENSALADA CON DADOS DE AGUACATE Y MAÍZ FRUTA O LÁCTEO
18 KCal. 1128 H.C. 139 Lip. 50 P. 37 OLLETA ALICANTINA (alubias, lentejas, patata, arroz) TORTILLA DE PATÁTAS • PIMIENTOS ROJOS MERLUZA EN SALSA DE TOMATE • ENSALADA CON TOPPING ENSALADA CON LECHUGA, ESCAROLA, MAÍZ Y PIÑA FRUTA O LÁCTEO	19 KCal. 1072 H.C. 103 Lip. 49 P. 60 SOPA DE PICADILLO CON GARBANZOS Y PATATA (pollo, jamón y huevo) SOLOMILLO DE CERDO A LA NARANJA • PISTO DE HORTALIZAS CROQUETAS DE BACALAO • ENSALADA CON TOPPING ENSALADA MEZCLUM (Lechugas variadas, tomate y zanahoria) FRUTA O LÁCTEO	20 KCal. 948 H.C. 105 Lip. 42 P. 41 MACARRONES BOLOÑESA ABADEJO A LA PROVENZAL • BRÓCOLI TORTILLA CON CHAMPIÑONES • ENSALADA CON TOPPING ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, APIO Y ACEITUNAS FRUTA O LÁCTEO	21 KCal. 785 H.C. 78 Lip. 39 P. 33 GUISADO DE VERDURAS POLLO AL AJILLO • CALABACÍN ASADO EMPANADILLAS HORNEADAS • ENSALADA CON TOPPING ENSALADA CON FRUTA DE TEMPORADA FRUTA O LÁCTEO	22 KCal. 966 H.C. 125 Lip. 39 P. 35 ARROZ AL HORNO (Morcilla, garbanzo, magro y panceta) FILETE DE MERLUZA ASADA • VERDURAS ASADAS REDONDO DE PAVO • ENSALADA CON TOPPING ENSALADA CON LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA BIZCOCHO NARANJA CASERO BAJO EN AZÚCAR	23 KCal. 804 H.C. 51 Lip. 43 P. 53 ENSALADA CON ATÚN, MAÍZ Y HUEVO FILETE DE TERNERA ASADA • PATATAS FRITAS FRUTA O LÁCTEO	24 KCal. 1304 H.C. 115 Lip. 71 P. 47 PASTA CARBONARA PAVO AL AJILLO • SALTEADO CAMPESTRE ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, COL BLANCA Y MAÍZ FRUTA O LÁCTEO
25 KCal. 1224 H.C. 151 Lip. 52 P. 44 LENTEJAS CON VERDURAS CALAMARES REBOZADOS AL HORNO • GUIANTES ECOLÓGICOS FILETE DE MERLUZA ASADA • ENSALADA CON TOPPING ENSALADA CON MANZANA FRUTA O LÁCTEO	26 KCal. 1245 H.C. 130 Lip. 65 P. 39 PAELLA VALENCIANA TORTILLA FRANCESA • SALTEADO DE RODAJAS DE ZANAHORIA CROQUETAS DE BACALAO • ENSALADA CON TOPPING ENSALADA CON QUESO FRESCO FRUTA O LÁCTEO	27 KCal. 983 H.C. 104 Lip. 43 P. 53 ALUBIAS CON CHORIZO LOMO ASADO • PIMIENTO ITALIANO HAMBURGUESA VEGETAL • ENSALADA CON TOPPING ENSALADA DE LA HUERTA PAN INTEGRAL	28 KCal. 1241 H.C. 111 Lip. 72 P. 41 LACITOS BOSCAIOLA SALMÓN HORNO / PLANCHA • BRÓCOLI PANINI DE CHAMPIÑÓN Y QUESO • ENSALADA CON TOPPING ENSALADA CON VERDURAS DE TEMPORADA FRUTA O LÁCTEO	29 KCal. 927 H.C. 86 Lip. 53 P. 31 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES JAMONCITOS DE POLLO AL ROMERO • SALTEADO DE CALABAZA TORTILLA DE PATÁTAS • ENSALADA CON TOPPING ENSALADA TROPICAL (Lechuga, maíz y piña) FRUTA O LÁCTEO	30 KCal. 1344 H.C. 155 Lip. 64 P. 47 ARROZ A LA CUBANA (Con tomate y huevo) ESCALOPE DE LOMO CON CALABACÍN • PATATAS CON VERDURAS AL HORNO ENSALADA CON BROTES DE ESPINACAS FRUTA O LÁCTEO	