

**BASAL - NOVIEMBRE 2018**

**COLEGIO VILLAEUROPA**

				<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<p>Guiso de Lentejas con Verduras Tortilla de Queso Dados de Zanahoria Glaseados Pan Fruta fresca</p> <p>668,4Kcal - Prot:32,2g - Lip:26,2g - HC:70,5g AGS:7,7g - Azúcares:21,9g - Sal:2,4g</p>	<p>"Ratatouille" de Verduras Pollo al "Ajillo" Patatas dado Pan Fruta fresca</p> <p>586,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:24,5g - HC:60,0g AGS:5,8g - Azúcares:19,9g - Sal:1,9g</p>	<p>Paella de Verduritas Boquerones a la Andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Pan Yogur sabor</p> <p>779,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:29,1g - HC:101,3g AGS:5,8g - Azúcares:28,0g - Sal:3,3g</p>	<p>Sopa de Cocido con Fideos Cocido Completo Pan Fruta fresca Yogur sabor</p> <p>619,5Kcal - Prot:26,9g - Lip:15,1g - HC:87,5g AGS:4,2g - Azúcares:19,8g - Sal:1,5g</p>	<p>Tallarines con Atún Bacalao "Ajoarriero" Ensalada de lechuga y maíz Pan Yogur sabor</p> <p>665,3Kcal - Prot:33,2g - Lip:20,6g - HC:84,7g AGS:5,0g - Azúcares:24,5g - Sal:2,1g</p>	
	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<p>Patatas Guisadas con Chorizo Ternera a la Jardinera Patatas dado Pan Fruta fresca</p> <p>798,4Kcal - Prot:30,7g - Lip:36,3g - HC:82,8g AGS:10,9g - Azúcares:20,2g - Sal:2,3g</p>	<p>Coditos de Pasta Boloñesa Limanda con Salsa de Limón Ensalada de lechuga Pan Fruta fresca</p> <p>628,4Kcal - Prot:29,6g - Lip:18,1g - HC:83,5g AGS:3,3g - Azúcares:19,1g - Sal:1,9g</p>	<p>Potaje de Garbanzos Huevos "Moll" Ensalada de lechuga y maíz Pan Yogur sabor</p> <p>693,2Kcal - Prot:23,9g - Lip:23,4g - HC:91,8g AGS:6,3g - Azúcares:26,9g - Sal:4,5g</p>	<p>Crema Fina de Calabacín Pollo a la Riojana Macarrones en blanco salteados Pan Fruta fresca</p> <p>592,5Kcal - Prot:27,9g - Lip:19,2g - HC:73,7g AGS:3,7g - Azúcares:20,7g - Sal:1,8g</p>	<p>Arroz "Tres Delicias" Merluza a la Vizcaína Brócoli al vapor Pan Yogur sabor</p> <p>687,9Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,9g - HC:93,5g AGS:4,8g - Azúcares:25,0g - Sal:2,0g</p>	
	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<p>Coliflor con Bechamel al "Gratén" Magro de Cerdo con Tomate Patatas fritas Pan Fruta fresca</p> <p>666,8Kcal - Prot:32,8g - Lip:28,2g - HC:65,8g AGS:8,7g - Azúcares:24,0g - Sal:2,2g</p>	<p>Sopa de Cocido con Fideos Cocido Completo Pan Fruta fresca</p> <p>619,5Kcal - Prot:26,9g - Lip:15,1g - HC:87,5g AGS:4,2g - Azúcares:19,8g - Sal:1,5g</p>	<p>Arroz a Banda Empanadillas de Atún Ensalada de lechuga y zanahoria Pan Yogur sabor</p> <p>846,6Kcal - Prot:25,8g - Lip:27,5g - HC:122,3g AGS:8,1g - Azúcares:26,9g - Sal:3,3g</p>	<p>Lentejas Guisadas con Chorizo Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada de lechuga Pan Fruta fresca</p> <p>695,3Kcal - Prot:31,9g - Lip:27,8g - HC:74,2g AGS:6,3g - Azúcares:18,8g - Sal:2,5g</p>	<p>Espirales de Pasta Gratinados Jurel con Crema de Puerros Ensalada de lechuga y maíz Pan Yogur sabor</p> <p>748,0Kcal - Prot:35,0g - Lip:26,8g - HC:88,8g AGS:6,7g - Azúcares:28,7g - Sal:2,3g</p>	
	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<p>Crema de Verduras Ragout de Ternera con Patatas Pan Fruta fresca</p> <p>605,8Kcal - Prot:25,7g - Lip:26,2g - HC:63,7g AGS:8,5g - Azúcares:21,2g - Sal:1,7g</p>	<p>Espaguetis "Aglio-Olio" Bacalao Milanesa Ensalada de lechuga y remolacha Pan Fruta fresca</p> <p>645,7Kcal - Prot:21,7g - Lip:20,2g - HC:91,4g AGS:2,9g - Azúcares:16,5g - Sal:1,2g</p>	<p>Alubias Pintas con Arroz Blanco Tortilla de Pavo Ensalada de tomate Pan Yogur sabor</p> <p>698,5Kcal - Prot:34,6g - Lip:24,1g - HC:79,4g AGS:6,7g - Azúcares:24,6g - Sal:2,1g</p>	<p>Sopa de Pescado Jamoncitos de Pollo Asados Patatas cocidas Pan Fruta fresca</p> <p>631,1Kcal - Prot:35,8g - Lip:20,9g - HC:71,6g AGS:4,3g - Azúcares:17,5g - Sal:1,8g</p>	<p>Arroz con Salsa de Tomate Merluza en Salsa Verde Zanahoria baby salteada Pan Yogur sabor</p> <p>639,6Kcal - Prot:27,5g - Lip:15,4g - HC:95,3g AGS:4,1g - Azúcares:28,5g - Sal:2,1g</p>	





1

2

5

Lentejas con verduras  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Zanahoria dado salteada  
Pan  
Fruta fresca

6

Pisto de verduras  
Pollo al ajillo  
Patatas dado  
Pan  
Fruta fresca

7

Paella de verduritas  
Atún a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan  
Yogur sabor

8

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con patata y pollo  
Pan  
Fruta fresca

9

Tallarines con atún  
Bacalao al ajoarriero  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan  
Yogur sabor

12

Patatas, zanahoria y puerro al vapor  
Ternera a la jardinera  
Patatas dado  
Pan  
Fruta fresca

13

Coditos con tomate  
Limanda con salsa de limón  
Ensalada de lechuga  
Pan  
Fruta fresca

14

Potaje de garbanzos  
Chuleta de cerdo a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan  
Yogur sabor

15

Crema de calabacín  
Pollo a la riojana  
Macarrones en blanco salteados  
Pan  
Fruta fresca

16

Arroz con verduras  
Merluza a la vizcaína  
Brócoli al vapor  
Pan  
Yogur sabor

19

Coliflor al ajorriero  
Magro de cerdo con tomate  
Patatas fritas  
Pan  
Fruta fresca

20

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con patata y pollo  
Pan  
Fruta fresca

21

Arroz a banda  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan  
Yogur sabor

22

Lentejas con verduras  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga  
Pan  
Fruta fresca

23

Espirales con tomate  
Jurel en salsa de puerros  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan  
Yogur sabor

26

Crema de verduras  
Ragout de ternera con patatas  
Pan  
Fruta fresca

27

Espaguetis aglio-olio  
Bacalao al horno  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan  
Fruta fresca

28

Alubias pintas con arroz  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de tomate  
Pan  
Yogur sabor

29

Sopa de pescado con estrellitas  
Jamoncitos de pollo al horno  
Patatas cocidas  
Pan  
Fruta fresca

30

Arroz con salsa de tomate  
Filete de merluza al horno  
Zanahoria baby salteada  
Pan  
Yogur sabor

1

2

5

Lentejas con verduras  
Tortilla francesa  
Zanahoria dado salteada  
Pan  
Fruta fresca

6

Pisto de verduras  
Pollo al ajillo  
Patatas dado  
Pan  
Fruta fresca

7

Paella de verduritas  
Atún a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan  
Yogur soja

8

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con patata y pollo  
Pan  
Fruta fresca

9

Tallarines con atún  
Bacalao al ajoarriero  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan  
Yogur soja

12

Patatas, zanahoria y puerro al vapor  
Ternera a la jardinera  
Patatas dado  
Pan  
Fruta fresca

13

Coditos con tomate  
Limanda con salsa de limón  
Ensalada de lechuga  
Pan  
Fruta fresca

14

Potaje de garbanzos  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan  
Yogur soja

15

Crema de calabacín  
Pollo a la riojana  
Macarrones en blanco salteados  
Pan  
Fruta fresca

16

Arroz con verduras  
Merluza a la vizcaína  
Brócoli al vapor  
Pan  
Yogur soja

19

Coliflor al ajorriero  
Magro de cerdo con tomate  
Patatas fritas  
Pan  
Fruta fresca

20

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con patata y pollo  
Pan  
Fruta fresca

21

Arroz a banda  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan  
Yogur soja

22

Lentejas con verduras  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Pan  
Fruta fresca

23

Espirales con tomate  
Jurel en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan  
Yogur soja

26

Crema de verduras  
Ragout de ternera con patatas  
Pan  
Fruta fresca

27

Espaguetis aglio-olio  
Bacalao al horno  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan  
Fruta fresca

28

Alubias pintas con arroz  
Tortilla francesa  
Ensalada de tomate  
Pan  
Yogur soja

29

Sopa de pescado con estrellas  
Jamoncitos de pollo al horno  
Patatas cocidas  
Pan  
Fruta fresca

30

Arroz con salsa de tomate  
Filete de merluza al horno  
Zanahoria baby salteada  
Pan  
Yogur soja