



## BASAL

SEPTIEMBRE '25

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8	9	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA Y ACEITUNA CODITOS ECO CON SALSA DE TOMATE Y TERNERA (TOMATE, CARNE DE TERNERA, CEBOLLA)  PAN BLANCO Y AGUA MELOCOTÓN 512,76KCAL 13,36g P, 23,20g L, 61,47g HC	11 LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) TORTILLA FRANCESA AL HORNO  ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PAN BLANCO Y AGUA MANZANA 444,23KCAL 17,81g P, 20,65g L, 45,95g HC	12 CREMA DE PATATA, CALABAZA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA  ESTOFADO DE CERDO CON PATATA ECO Y TOMATE  PAN BLANCO Y AGUA NECTARINA 484,51KCAL 18,82g P, 18,53g L, 59,53g HC
15 PUCHERO DE GARbanZOS CON ARROZ, PATATA ECO, JUDIA VERDE, CEBOLLA Y CALABAZA (ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA, ARROZ) TORTILLA DE PATATA ECO Y CALABACÍN AL HORNO  ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN BLANCO Y AGUA MELOCOTÓN 519,51KCAL 18,22g P, 0,43g L, 64,81g HC	16 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAÍZ  CAZUELA DE PATATAS ECO GUIADAS CON CABALLA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO)  PAN INTEGRAL Y AGUA YOGUR 454,29KCAL 14,97g P, 20,17g L, 51,68g HC	17 CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDIA VERDE, GUIASANTE) ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA (PATATA ECO, CEBOLLA, TOMATE)  PAN BLANCO Y AGUA PERA 444,12KCAL 19,22g P, 15,58g L, 56,18g HC	18 ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE  QUESO FRESCO  ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA PAN BLANCO Y AGUA NECTARINA 486,85KCAL 11,79g P, 18,21g L, 67,54g HC	19 CAZUELA DE FIDEOS ECO CON VERDURAS (PIMENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA, TOMATE) ABADEJO HORNEADO A LA HORTELANA (PATATA ECO, ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE)  PAN BLANCO Y AGUA MANZANA 501,96KCAL 20,98g P, 16,78g L, 65,58g HC
22 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ, PIMIENTO Y ACEITUNA  GUISO ECOLÓGICO DE CASCOTE SEVILLANO (PATATA ECO, ALUBIA ECO, GARbanZO, ARROZ ECO, PIMIENTO, ZANAHORIA, ACELGA)  PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 450,92KCAL 15,21g P, 19,89g L, 51,69g HC	23 CREMA DE PATATA ECO Y PUERRO  POLLO ASADO PROVENZAL  PATATA ASADA ECOLÓGICA PAN INTEGRAL Y AGUA MANZANA 451,7KCAL 19,36g P, 17g L, 53,65g HC	24 ARROZ ECO CON VERDURAS (JUDÍAS VERDES, PIMIENTO, TOMATE, GUIASANTE) MEDIAS LUNAS DE HUEVO  ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA MELOCOTÓN 475,58KCAL 14,35g P, 17,46g L, 64,6g HC	25 MACARRONES INTEGRALES ECO CON SALSA DE TOMATE  MERLUZA HORNEADA A LA ROTÉÑA (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE)  PAN BLANCO Y AGUA PERA 456,52KCAL 17,77g P, 15,50g L, 59,94g HC	26 SOPA DE AVE CON PASTA ECO (CEBOLLA, ZANAHORIA, PATATA, POLLO) TORTILLA DE PATATA ECO AL HORNO  ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PAN BLANCO Y AGUA NECTARINA 468,26KCAL 18,10g P, 19,07g L, 55,29g HC
29 ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUIASANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDÍA VERDE, BACALAO, MEJILLÓN) QUESO FRESCO  ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA PAN BLANCO Y AGUA MELOCOTÓN 465,28KCAL 12,67g P, 15,83g L, 66,72g HC	30 ESPIRALES ECO CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA  ABADEJO HORNEADO CON CEBOLLA EN SALSA VERDE (CEBOLLA, GUIASANTE)  PAN INTEGRAL Y AGUA MANZANA 462,62KCAL 19,94g P, 15,67g L, 59g HC	1 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (ZANAHORIA, CEBOLLA, TOMATE, PATATA) TORTILLA DE PATATA ECO AL HORNO  ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ESPARRAGO PAN BLANCO Y AGUA PERA 509,85KCAL 19,07g P, 21,74g L, 58,5g HC	2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA  PATATAS ECO A LA RIOJANA CON CHORIZO (TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO)  PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 445,82KCAL 15,64g P, 17,06g L, 55,01g HC	3 CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI) HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (PATATA ECO, TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS)  PAN BLANCO Y AGUA PLÁTANO 482,76KCAL 19,26g P, 16,49g L, 63,47g HC
30				