

C.P.E.E. PLA DE LA MESQUITA

Octubre

Basal

Comida

2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<p>1</p> <p>Ensalada con iceberg, zanahoria y pepinillos Lacitos pomodoro Ventresca de merluza a la andaluza casera <i>con salteado campestre</i> Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Kcal. 809 h.c. 101,0 lip.33,1 p.25,4</p>	<p>2</p> <p>Ensalada mezclum con tomate y garbanzo crujiente a la vinagreta de limón Puré de calabacín eco Muslo de pollo a la provenzal <i>con dados de boniato</i> Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 674 h.c. 62,7 lip.38,2 p.18,6</p>	<p>3</p> <p>Ensalada de espinacas, manzana y remolacha Guisado de patata marinero Burrito Actimel Pan blanco</p> <p>Kcal. 900 h.c. 93,3 lip.37,9 p.40,7</p>
<p>6</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y piña Lentejas estofadas con verduras Albóndigas de vacuno y cerdo en salsa con jardinera de verduras Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 764 h.c. 86,2 lip.32,6 p.25,9</p>	<p>7</p> <p>Ensalada mezclum con tomate y garbanzo crujiente a la vinagreta de limón Caracollitos a la carbonara Filete de atún encebollado en salsa de tomate <i>con patatas fritas</i> Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 1014 h.c. 116,1 lip. 43,1 p.38,0</p>	<p>8</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y picadillo de variantes Sopa de pescado de lonja con arroz Alitas de pollo <i>con menestra de verdura</i> Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Kcal. 693 h.c. 67,8 lip.33,0 p.31,0</p>	<p>9</p> <p><b>Festivo</b></p>	<p>10</p> <p><b>Festivo</b></p>
<p>13</p> <p>Ensalada con iceberg, mango, lombarda y olivas negras Patatas a lo pobre Hamburguesa de coliflor y queso <i>con guisantes salteados</i> Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 1145 h.c. 102,2 lip. 65,1 p.34,2</p>	<p>14</p> <p>Ensalada mezclum, tomate y aceitunas Puré de alubias con puerro y calabaza eco Pollo en salsa de manzana Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 715 h.c. 70,4 lip.31,4 p.32,6</p>	<p>15</p> <p>Ensalada con iceberg, zanahoria y pepinillos Arroz con tomate Revuelto de huevo con champiñones Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Kcal. 764 h.c. 114,9 lip.23,3 p.23,5</p>	<p>16</p> <p>Ensalada de espinacas, manzana y remolacha Sopa de garbanzos con caldo de cocido Rabas rebozadas caseras <i>con paté de berenjena</i> Yogur de sabor Pan blanco</p> <p>Kcal. 671 h.c. 77,9 lip.23,7 p.34,4</p>	<p>17</p> <p>Ensalada completa con atún, huevo y crudités Macarrones a la boloñesa gratinados Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 913 h.c. 93,3 lip.42,4 p.38,8</p>
<p>20</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y piña Lentejas con calabacín y zanahoria Tortilla francesa <i>con dados de boniato</i> Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 754 h.c. 82,8 lip.30,5 p.33,5</p>	<p>21</p> <p>Ensalada completa con queso fresco, atún y crujiente de cebolla Paella de marisco Yogur de sabor Pan blanco</p> <p>Kcal. 896 h.c. 120,0 lip.37,0 p.21,2</p>	<p>22</p> <p>Ensalada con lechuga, col lombarda y pipas en salsa de yogur Potaje de garbanzos Longanizas <i>con salteado campestre</i> Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Kcal. 962 h.c. 90,0 lip.50,3 p.32,5</p>	<p>23</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y picadillo de variantes Espirales integrales napolitana Abadejo Orly Humus Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 958 h.c. 99,4 lip.40,7 p.44,0</p>	<p>24</p> <p>Ensalada mezclum con tomate y garbanzo crujiente a la vinagreta de limón Crema de zanahoria eco Ragú de pavo a la jardinera <i>con daditos de patata</i> Fruta ecológica Pan blanco</p> <p>Kcal. 786 h.c. 71,8 lip.39,9 p.32,7</p>
<p>27</p> <p>Ensalada mezclum, tomate y aceitunas Puré de guisantes eco con picatostes Cordon Bleu Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 932 h.c. 100,5 lip.46,1 p.26,6</p>	<p>28</p> <p>Ensalada con iceberg, zanahoria y pepinillos Guisado de patata con merluza y caldo de lonja Huevos en frittata con toppings de tomate y queso <i>con champiñones en salsa verde</i> Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 671 h.c. 54,7 lip.32,9 p.38,1</p>	<p>29</p> <p>Ensalada con iceberg, mango, lombarda y olivas negras Sopa de cocido Came, verdura y garbanzos del cocido Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Kcal. 718 h.c. 89,6 lip.24,5 p.31,6</p>	<p>30</p> <p>Ensalada completa con atún, huevo y crudités Arroz al horno Yogur de sabor Pan blanco</p> <p>Kcal. 956 h.c. 112,2 lip.42,6 p.31,8</p>	<p>31</p> <p>Ensalada de espinacas, manzana y remolacha Garbanzos a la boloñesa Panini de caballa con tomate natural Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 746 h.c. 99,4 lip.21,7 p.33,5</p>