

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

Octubre

Basal

Comida

2025

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

Festivo

100% Vegetal

Día especial

Al.