Ausolan.

Noviembre 2024

CBASAL: BASAL

INFANTIL / COMIDA / COMIDA

Asun Roca.
Col. Nº CV00362

CEIP CERVANTES MONOVAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	5 KCal. 901 H.C. 134 Lip. 20 P. 49 LENTEJAS CON CALABAZA ECOLÓGICA FAJITA CON SOJA TEXTURIZADA • ENSALADA CON MANZANA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**6** KCal. 757 H.C. 87 Lip. 38 P. 22 CREMA DE CALABACÍN CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO • CON MAIZ SALTEADO Y ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**7** KCal. 890 H.C. 101 Lip. 40 P. 36 FABADA MERLUZA EMPANADA • PATATA HORNO Y ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS YOGUR PAN	**8** KCal. 922 H.C. 122 Lip. 37 P. 31 ARROZ A LA CUBANA (Con tomate y huevo) LONGANIZAS • CEBOLLA CONFITADA Y ENSALADA DE LECHUGA CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN
11 KCal. 883 H.C. 139 Lip. 28 P. 24 PAELLA DE VERDURAS REVUELTO CON CALABACIN • CON FALAFEL Y ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**12** KCal. 756 H.C. 99 Lip. 32 P. 22 SOPA CON CALDO DE AVE Y ESTRELLAS ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE • ENSALADA CON FRUTA DE TEMPORADA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**13** KCal. 878 H.C. 120 Lip. 30 P. 38 SALTEADO DE GARBANZOS CON BONIATO ECO RAGÚ DE TERNERA CON CHAMPIÑONES Y PATATAS • ENSALADA CON LECHUGA, ESCAROLA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**14** KCal. 1033 H.C. 79 Lip. 65 P. 34 CREMA CRACK (Patata y queso con crujiente de jamón) EXPLOSIÓN DE SABORES (Pollo empanado con crudités, hummus y grisines) • ENSALADA CRUNCHY (Lechuga, col, cebolla crujiente y pipas) HUESITOS CRUJIENTES PAN	**15** KCal. 878 H.C. 114 Lip. 39 P. 21 HERVIDO DE LA HUERTA (Patata, judía y zanahoria) PIZZA CARBONARA CASERA • ENSALADA CON LECHUGA, APIO Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA PAN
18 KCal. 976 H.C. 146 Lip. 30 P. 38 LENTEJAS CON VERDURAS ECOLÓGICAS FINGERS DE PESCADO • CON GUACAMOLE DE GUISANTES Y ENSALADA DE LECHUGA CON MAÍZ Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**19** KCal. 685 H.C. 112 Lip. 20 P. 21 ENSALADA CON CABALLA ARROZ CON POLLO AL CURRY FRUTA DE TEMPORADA PAN	**20** KCal. 938 H.C. 127 Lip. 36 P. 32 ESPAGUETIS INTEGRALES BOSCAIOLA (bacon, queso, tomate y champiñón) REVOLTILLO DE HUEVO CON TOMATE • CON MENESTRA Y ENSALADA DE LECHUGA, APIO Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**21** KCal. 797 H.C. 101 Lip. 34 P. 28 OLLETA ALICANTINA (alubias, lentejas, patata, arroz) MERLUZA EN SALSA VERDE (Con ajo y perejil) • CON CALABAZA SALTEADA Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**22** KCal. 800 H.C. 86 Lip. 39 P. 30 PATATAS A LA IMPORTANCIA (Con harina de maíz y huevo) LOMO AL HORNO CON PISTO DE HORTALIZAS • ENSALADA CON MANZANA YOGUR PAN
25 KCal. 715 H.C. 70 Lip. 40 P. 22 SOPA DE PESCADO CON PASTA ALBÓNDIGAS DE TERNERA Y CERDO CON TOMATE Y VERDURAS • ENSALADA CON LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA PAN	**26** KCal. 712 H.C. 104 Lip. 26 P. 20 HERVIDO VALENCIANO (Patata, judía y cebolla) PANINI DE CHAMPIÑÓN Y QUESO • ENSALADA CON LECHUGA, ACEITUNAS Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN	**27** KCal. 807 H.C. 119 Lip. 24 P. 30 PURÉ DE JUDIAS BLANCAS CON HINOJO DELICIAS DE BACALAO EN SALSA DE MANZANA • ENSALADA CON LECHUGA, ZANAHORIA Y BROTES DE SOJA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**28** KCal. 814 H.C. 123 Lip. 26 P. 28 SALTEADO DE BRÓCOLI CON TAQUITOS DE JAMÓN ARROZ AL HORNO (Morcilla, garbanzo, magro y panceta) • ENSALADA TROPICAL (Lechuga, maíz y piña) YOGUR PAN	**29** KCal. 838 H.C. 104 Lip. 31 P. 40 GARBANZOS CON TIRAS DE POTA TORTILLA CON PECHUGA DE PAVO • ENSALADA CON LECHUGA, APIO Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA PAN