Marzo 2020

EBASAL: BASAL

INFANTIL / COMIDA / INFANTIL

CEP OROKIETA PRIMARIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 KCal. 830 H.C. 108 Lip. 39 P. 19	**3** KCal. 709 H.C. 74 Lip. 31 P. 39	**4** KCal. 939 H.C. 130 Lip. 36 P. 32	**5** KCal. 755 H.C. 85 Lip. 26 P. 48	**6** KCal. 711 H.C. 97 Lip. 22 P. 36
COLIFLOR CON PATATAS CROQUETAS • TOMATE FRESCO FRUTA PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO CON QUINOA Y HUEVO FILETE DE PERNIL EMPANADO • PIMIENTOS ROJOS FRUTA PAN	ESPIRALES NAPOLITANA TORTILLA DE PATATAS Y CALABACIN • LECHUGA FRUTA PAN	ENSALADA PRIMAVERAL ZANCARRON DE TERNERA CON PIPERRADA YOGUR PAN	GARBANZOS CON ESPINACAS MERLUZA FRESCA HORNO CON PATATA PANADERA FRUTA PAN
9 KCal. 803 H.C. 85 Lip. 39 P. 31	**10** KCal. 810 H.C. 93 Lip. 28 P. 52	**11** KCal. 699 H.C. 74 Lip. 35 P. 25	**12** KCal. 894 H.C. 128 Lip. 29 P. 38	**13** KCal. 795 H.C. 94 Lip. 32 P. 38
PURE DE ZANAHORIA ALBONDIGAS EN SALSA • VERDURITAS FRUTA PAN INTEGRAL	LENTEJAS A LA CASTELLANA ATUN CON TOMATE FRUTA PAN	SOPA DE PESCADO TORTILLA DE PATATAS HORNO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES YOGUR PAN	PAELLA VEGETAL FILETE DE TERNERA EMPANADO • PIMIENTOS ROJOS FRUTA PAN	ALUBIAS PINTAS FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA • LECHUGA FRUTA PAN
16 KCal. 712 H.C. 98 Lip. 24 P. 31	**17** KCal. 676 H.C. 96 Lip. 17 P. 41	**18** KCal. 678 H.C. 68 Lip. 26 P. 45		
PATATAS A LA RIOJANA HUEVOS COCIDOS CON PIPERRADA FRUTA PAN INTEGRAL	LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA BACALAO AL AJOARRIERO FRUTA PAN	JUDIAS VERDES CON PATATAS GUISADO DE TERNERA • CHAMPIÑONES YOGUR PAN		
23 KCal. 791 H.C. 104 Lip. 25 P. 43	**24** KCal. 955 H.C. 133 Lip. 37 P. 31	**25** KCal. 825 H.C. 96 Lip. 33 P. 40	**26** KCal. 732 H.C. 79 Lip. 33 P. 34	**27** KCal. 749 H.C. 123 Lip. 18 P. 31
LENTEJAS FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA • GUISANTES FRUTA PAN INTEGRAL	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO TORTILLA DE PATATAS HORNO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES FRUTA PAN	GARBANZOS FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA • LIMON NATILLA DE VAINILLA PAN	CREMA DE CALABAZA Y QUESO LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO • TOMATE FRESCO FRUTA PAN	ARROZ CON TOMATE MUSLO DE POLLO ASADO • CHAMPIÑONES FRUTA PAN
30 KCal. 793 H.C. 91 Lip. 38 P. 29	**31** KCal. 757 H.C. 94 Lip. 23 P. 48			
PURE DE VERDURAS HUEVOS GRATINADOS FRUTA PAN INTEGRAL	SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS ESCALOPE DE POLLO CON SALSA AGRIDULCE Y VERDURITAS ASIATICAS • PATATA CUADRADA YOGUR PAN			

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú basal. (TRANSPORTADO: en los anafilácticos y celiacos los platos resaltados son la alternativa al menú celiaco)