



# Noviembre 2015

## BASAL

### INFANTIL / COMIDA / INSTITUTO

IES LISANIZAGA PENAFLORIDA AMARA



#### Lunes

2 Cal. 802 H.C. 122 Lip. 24 P. 32

CARACOLILLOS CON TOMATE  
LOMO DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE  
CALABACIN  
-  
FRUTA

PAN

9 Cal. 711 H.C. 87 Lip. 33 P. 20

PURE DE ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS AUSOLAN  
• LECHUGA  
FRUTA  
PAN

16 Cal. 936 H.C. 142 Lip. 30 P. 31

ARROZ CON TOMATE  
FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA CON  
VERDURITAS  
-  
CREMA DE FRUTA  
PAN

23 Cal. 834 H.C. 108 Lip. 39 P. 17

PURE DE CALABACIN  
EMPAÑADILLAS DE ATUN  
• TOMATE FRESCO  
FRUTA  
PAN

30 Cal. 847 H.C. 116 Lip. 30 P. 33

CARACOLILLOS CON TOMATE  
MUSLO DE POLLO ASADO  
• ENSALADA CUATRO ESTACIONES  
FRUTA  
PAN

#### Martes

3 Cal. 809 H.C. 86 Lip. 35 P. 44

LENTJAS  
SALCHICHAS DE PAVO  
• ENSALADA CUATRO ESTACIONES  
YOGUR  
PAN

10 Cal. 767 H.C. 85 Lip. 33 P. 36

PATATAS A LA RIOJANA  
LOMO DE MERLUZA AL HORNO  
• ENSALADA CUATRO ESTACIONES  
NATILLA DE VAINILLA  
PAN

17 Cal. 851 H.C. 101 Lip. 29 P. 54

LENTJAS A LA CASTELLANA  
RAGOUT DE LOMO CON PATATAS  
-  
FRUTA  
PAN

24 Cal. 838 H.C. 103 Lip. 34 P. 35

GARbanzos  
TORTILLA DE PATATAS AUSOLAN  
• ENSALADA CUATRO ESTACIONES  
YOGUR  
PAN

#### Miércoles

4 Cal. 759 H.C. 116 Lip. 22 P. 30

PAELLA VEGETAL  
MUSLO DE POLLO ASADO  
• LECHUGA  
FRUTA  
PAN

11 Cal. 907 H.C. 116 Lip. 32 P. 46

MACARRONES SALTEADOS CON CHAMPIÑON Y  
CALABACIN  
GUISADO DE TERNERA CON VERDURITAS  
-  
FRUTA  
PAN

18 Cal. 859 H.C. 89 Lip. 30 P. 64

JUDIAS VERDES CON PATATAS  
BACALAO EN SALSA VERDE CON GUISETAS  
-  
FRUTA  
PAN

25 Cal. 857 H.C. 125 Lip. 23 P. 45

PAELLA VEGETAL  
ZANCARRON DE TERNERA CON TOMATE  
-  
FRUTA  
PAN

#### Jueves

5 Cal. 715 H.C. 80 Lip. 30 P. 36

ESPINACAS CON PATATAS  
FILETE DE TERNERA EMPANADO CON PIMIENTOS  
ROJOS  
-  
FRUTA  
PAN

12 Cal. 788 H.C. 81 Lip. 36 P. 39

SOPA DE PESQUERO  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
• PATATAS CHIPS  
FRUTA  
PAN

19 Cal. 884 H.C. 116 Lip. 33 P. 36

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO  
MUSLO DE POLLO ASADO  
• ENSALADA CUATRO ESTACIONES  
FRUTA  
PAN

26 Cal. 740 H.C. 82 Lip. 32 P. 36

SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS  
ALBONDIGAS EN SALSA CON VERDURITAS  
-  
FRUTA  
PAN

#### Viernes

6 Cal. 855 H.C. 97 Lip. 32 P. 50

GARbanzos CON ARROZ INTEGRAL  
SOLOMILLO DE ATUN HORNO CON TOMATE  
-  
ACTIMEL  
PAN

13 Cal. 910 H.C. 122 Lip. 36 P. 32

ALUBIAS BLANCAS  
CROQUETAS  
• TOMATE FRESCO  
YOGUR  
PAN

20 Cal. 716 H.C. 70 Lip. 38 P. 29

PORRUSALDA  
MERLUZA FRESCA A LA ROMANA  
• LECHUGA  
YOGUR  
PAN

27 Cal. 843 H.C. 101 Lip. 32 P. 43

ALUBIAS PINTAS  
SUPREMAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON  
GUISETAS  
-  
FLAN DE VAINILLA  
PAN