ausolan

Octubre 2023

EBASAL: BASAL

INFANTIL / COMIDA / TURNO 1

ELSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

IES EGAPE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 KCal. 697 H.C. 84 Lip. 28 P. 30	**3** KCal. 879 H.C. 124 Lip. 34 P. 27	**4** KCal. 750 H.C. 83 Lip. 30 P. 43	**5** KCal. 748 H.C. 83 Lip. 33 P. 35	**6** KCal. 877 H.C. 113 Lip. 31 P. 42
JUDIAS VERDES CON PATATAS	MACARRONES SALTEADOS CON CHAMPIÑON Y CALABACIN	LENTEJAS A LA CASTELLANA D.O	PURE DE VERDURAS	PAELLA VEGETAL ECO
FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA • VERDURITAS ECOLÓGICAS	TORTILLA DE PATATAS HORNO • ENSALADA CÉSAR	MEDALLON DE MERLUZA AL HORNO • ENSALADA DE PASTA ECOLÓGICA	LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO • TOMATE FRESCO	ATUN CON TOMATE
FRUTA PAN	FRUTA PAN	YOGUR NATURAL PAN INTEGRAL	FRUTA PAN	FRUTA PAN
9 KCal. 856 H.C. 117 Lip. 34 P. 29	**10** KCal. 795 H.C. 84 Lip. 37 P. 34	**11** KCal. 746 H.C. 96 Lip. 24 P. 42		
LENTEJAS A LA CASTELLANA D.O	PURE DE VERDURAS ECOLÓGICO	ALUBIAS BLANCAS		
CROQUETAS • ENSALADA CUATRO ESTACIONES	FILETE DE PERNIL EMPANADO • VERDURITAS	MUSLO DE POLLO ASADO • PATATAS CHIPS		
FRUTA PAN	FRUTA PAN	ACTIMEL PAN INTEGRAL		
16 KCal. 765 H.C. 94 Lip. 29 P. 37	**17** KCal. 788 H.C. 92 Lip. 27 P. 49	**18** KCal. 824 H.C. 122 Lip. 28 P. 24	**19** KCal. 814 H.C. 131 Lip. 24 P. 24	**20** KCal. 787 H.C. 96 Lip. 30 P. 38
ENSALADA PRIMAVERAL	ALUBIAS PINTAS	PAELLA VEGETAL ECO	PURE DE ZANAHORIA	GARBANZOS
FILETE DE TERNERA EMPANADO • VERDURITAS ECOLÓGICAS	FILETE DE POLLO EMPANADO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES	TORTILLA DE PATATAS Y ATUN • TOMATE FRESCO	MACARRONES CON TOMATE	FILETE DE MERLUZA AL HORNO • ENSALADA DE PASTA ECOLÓGICA
FRUTA PAN	FRUTA PAN	FRUTA PAN INTEGRAL	YOGUR PAN	FRUTA PAN
23 KCal. 671 H.C. 94 Lip. 16 P. 42	**24** KCal. 800 H.C. 87 Lip. 32 P. 47	**25** KCal. 639 H.C. 77 Lip. 20 P. 40	**26** KCal. 767 H.C. 126 Lip. 20 P. 29	**27** KCal. 682 H.C. 85 Lip. 26 P. 32
LENTEJAS A LA CASTELLANA D.O	PATATAS A LA RIOJANA	PURE DE VERDURAS ECOLÓGICO	ARROZ CON TOMATE	SOPA DE AVE Y COCIDO CON FIDEO ECO
BACALAO AL AJOARRIERO	FILETE DE POLLO EMPANADO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES	GUISADO DE TERNERA • VERDURITAS ECOLÓGICAS	MERLUZA FRESCA HORNO CON PATATA PANADERA	TORTILLA DE JAMON COCIDO Y PATATAS • TOMATE FRESCO
FRUTA PAN	VASITO DE HELADO PAN	FRUTA PAN INTEGRAL	FRUTA PAN	FRUTA PAN
30 KCal. 671 H.C. 73 Lip. 24 P. 44	**31** KCal. 852 H.C. 118 Lip. 31 P. 32			
COLIFLOR CON PATATAS	ESPIRALES CON TOMATE			
ZANCARRON DE TERNERA CON PIPERRADA	TORTILLA DE PATATAS Y CHORIZO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES			
FRUTA PAN	FRUTA PAN			

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú basal. (TRANSPORTADO: en los anafilácticos los platos resaltados son la alternativa al menú de dietas)