

## MENÚ ESCOLAR - NOVIEMBRE 2024 SIN LACTOSA Y SIN GLUTEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>4</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS - REVUELTO DE JAMON YORK Y PATATAS - FRUTA Y LECHE S/L</p> <p>Kcal:640-810 CH: 64-77gr PR:40-50 G: 25-31</p>	<p>5</p> <p>PURÉ DE VERDURAS - MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA LECHUGA, PEPINO Y MAIZ - FRUTA Y LECHE S/L</p> <p>KCAL: 480-610 CH:40-55 PR:35-43 G: 10-17</p>	<p>6</p> <p>MACARRONES S/G CON TOMATE Y ATÚN - PECHUGA PLANCHA CON JUDIA Y ZANAHORIA - YOGUR S/L</p> <p>KCAL:600-750 CH:68-72 PR:52-63 G:13-21</p>	<p>7</p> <p>GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS - GALLO PEDRO AL HORNO CON VERDURAS AL VAPOR - FRUTA Y LECHE S/L</p> <p>KCAL:490-640 CH:53-67 PR:42-53 G:12-20</p>	<p>8</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS - MAGRA CON TOMATE Y PATATAS - FRUTA Y LECHE S/L</p> <p>KCAL: 501-680 CH:40-48 PR:34-38.3 G:14-17</p>
<p>11</p> <p>MARMITAKO DE RAPE - PAVO AL AJILLO CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO - FRUTA Y LECHE S/L</p> <p>KCAL: 530-735 CH:35-50 PR:52-62,5 G:25-31</p>	<p>12</p> <p>ESTOFADO TERNERA CON PASTA - TORTILLA DE GUISANTES - FRUTA Y LECHE S/L</p> <p>KCAL:560-760 CH: 79-91 PR: 31-42 G:23-35</p>	<p>14</p> <p>COCIDO - GALLO PEDRO CON CALABACIN Y ZANAHORIA SALTEADA - YOGURT S/L</p> <p>KCAL:610-780 CH:55-73.5 PR:51-68 G 21-37</p>	<p>15</p> <p>PURÉ CALABACÍN - ARROZ CON MAGRA - FRUTA Y LECHE S/L</p> <p>KCAL:560-780 CH:80-98.6 PR:24-43 G:20-32</p>	<p>15</p> <p>LENTEJAS A LA JARDINERA - SALMÓN CON VERDURAS AL VAPOR - FRUTA Y LECHE S/L</p> <p>KCAL: 610-830 CH:48-68.5 PR:52-64.7 G:22-33,7</p>
<p>18</p> <p>ENSALADA MIXTA - ARROZ BLANCO CON POLLO EN SALSA - FRUTA Y LECHE S/L</p> <p>KCAL:408-610 CH:28-35,2 PR:40,3-50,5 G:10-16,2</p>	<p>19</p> <p>CREMA DE ALUBIAS CON VERDURAS - BACALAO A LA VIZCAINA - FRUTA Y LECHE S/L</p> <p>KCAL:450-640 CH:42-53 PR:29,5-50 G:9-14</p>	<p>20</p> <p>SOPA DE FIDEOS S/G - LOMO ADOBADO CON PISTO - YOGURT S/L CON FRUTA</p> <p>KCAL: 558-680 CH:50-63 PR:36,5-42,2 G:19-26,3</p>	<p>21</p> <p>LENTEJAS RIOJANA - ZARANGOLLO - FRUTA Y LECHE S/L</p> <p>KCAL:510-760 CH:59-80 PR:26-38 G:20,5-35</p>	<p>22</p> <p>ESPAGUETTIS S/G CON CHAMPIÑONES Y BACON - MERLUZA AL HORNO CON JUDIA Y ZANAHORIA - FRUTA Y LECHE S/L</p> <p>KCAL:530-640 CH:58-81 PR:35,5-41 G:12-20</p>
<p>25</p> <p>FIDEUÁ S/G - TORTILLA PATATAS CON CALABACIN - FRUTA Y LECHE S/L</p> <p>KCAL:480-720 CH:65,7-91 PR:19-32,5 G:18-29</p>	<p>26</p> <p>EMPEDRAO - LIMANDA AL HORNO CON VERDURAS - FRUTA Y LECHE S/L</p> <p>KCAL:469,9-780 CH:39-54 PR:25,68-43 G:23-40</p>	<p>27</p> <p>PURÉ DE CALABAZA - POLLO ASADO CON PATATAS - YOGURT S/L CON FRUTA</p> <p>KCAL:430-590 CH:54-62.5 PR:24,5-32 G:13-21</p>	<p>28</p> <p>GUISO DE PAVO - MERLUZA EN SALSA CON ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ - FRUTA Y LECHE S/L</p> <p>KCAL: 445-535 CH:35-54 PR:28,6-37 G:16-27,4</p>	<p>29</p> <p>ARROZ CON TOMATE - LONGANIZA CON HUEVO Y ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA Y LECHE S/L</p> <p>KCAL:510-730 CH:60-73,4 PR:17,5-38.3 G:17-24,6</p>

\*El valor mínimo se corresponde con el aporte calórico de un menú de Infantil y el valor máximo con uno de Secundaria.