

## MENÚ ESCOLAR - NOVIEMBRE 2024 SIN HUEVO, LACTOSA, PROTEINA DE VACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>4</b> LENTEJAS ESTOFADAS - SALTEADO DE JAMON Y PATATAS - FRUTA Y LECHE VEGETAL Kcal:640-810 CH: 64-77gr PR:40-50 G: 25-31	<b>5</b> PURÉ DE VERDURAS - MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA LECHUGA, PEPINO Y MAIZ - FRUTA Y LECHE VEGETAL KCAL: 480-610 CH:40-55 PR:35-43 G: 10-17	<b>6</b> MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN - PECHUGA PLANCHA CON JUDIA Y ZANAHORIA - FRUTA KCAL:600-750 CH:68-72 PR:52-63 G:13-21	<b>7</b> GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS - GALLO PEDRO AL HORNO CON VERDURAS AL VAPOR - FRUTA Y LECHE VEGETAL KCAL:490-640 CH:53-67 PR:42-53 G:12-20	<b>8</b> ARROZ TRES DELICIAS - MAGRA CON TOMATE Y PATATAS - FRUTA Y LECHE VEGETAL KCAL: 501-680 CH:40-48 PR:34-38.3 G:14-17
<b>11</b> MARMITAKO DE RAPE - PAVO AL AJILLO CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO - FRUTA Y LECHE VEGETAL KCAL: 530-735 CH:35-50 PR:52-62,5 G:25-31	<b>12</b> GUISO DE COSTILLEJAS CON PASTA - GUISANTES EN SALSA CON JAMON - FRUTA Y LECHE VEGETAL KCAL:560-760 CH: 79-91 PR: 31-42 G:23-35	<b>14</b> COCIDO - GALLO PEDRO CON CALABACIN Y ZANAHORIA SALTEADA - FRUTA KCAL:610-780 CH:55-73.5 PR:51-68 G 21-37	<b>15</b> PURÉ CALABACÍN - ARROZ CON MAGRA - FRUTA Y LECHE SOJA KCAL:560-780 CH:80-98.6 PR:24-43 G:20-32	<b>15</b> LENTEJAS A LA JARDINERA - SALMÓN CON VERDURAS AL VAPOR - FRUTA Y LECHE VEGETAL KCAL: 610-830 CH:48-68.5 PR:52-64.7 G:22-33,7
<b>18</b> ENSALADA MIXTA - ARROZ BLANCO CON POLLO PLANCHA - FRUTA Y LECHE VEGETAL KCAL:408-610 CH:28-35,2 PR:40,3-50-5 G:10-16,2	<b>19</b> CREMA DE ALUBIAS CON VERDURAS - BACALAO A LA VIZCAINA - FRUTA Y LECHE VEGETAL KCAL:450-640 CH:42-53 PR:29,5-50 G:9-14	<b>20</b> SOPA DE FIDEOS - LOMO ADOBADO CON PISTO - FRUTA KCAL: 558-680 CH:50-63 PR:36,5-42,2 G:19-26,3	<b>21</b> LENTEJAS RIOJANA - ZARANGOLLO SIN HUEVO - FRUTA Y LECHE VEGETAL KCAL:510-760 CH:59-80 PR:26-38 G:20,5-35	<b>22</b> ESPAGUETTIS CON CHAMPIÑÓN Y BACON - MERLUZA AL HORNO CON JUDIA Y ZANAHORIA - FRUTA Y LECHE VEGETAL KCAL:530-640 CH:58-81 PR:35,5-41 G:12-20
<b>25</b> FIDEUÁ - PATATAS CON CALABACIN - FRUTA Y LECHE VEGETAL KCAL:480-720 CH:65,7-91 PR:19-32,5 G:18-29	<b>26</b> EMPEDRAO - LIMANDA AL HORNO CON VERDURAS - FRUTA Y LECHE VEGETAL KCAL:469,9-780 CH:39-54 PR:25,68-43 G:23-40	<b>27</b> PURÉ DE CALABAZA - POLLO ASADO CON PATATAS - FRUTA KCAL:430-590 CH:54-62.5 PR:24,5-32 G:13-21	<b>28</b> GUISO DE PAVO - MERLUZA EN SALSA CON ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ - FRUTA Y LECHE VEGETAL KCAL: 445-535 CH:35-54 PR:28,6-37 G:16-27,4	<b>29</b> ARROZ CON TOMATE - PECHUGA CON ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA Y LECHE VEGETAL KCAL:510-730 CH:60-73,4 PR:17,5-38.3 G:17-24.6

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