

## MENÚ ESCOLAR - NOVIEMBRE 2024 SIN PESCADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">LENTEJAS ESTOFADAS - REVUELTO DE JAMON YORK Y PATATAS - FRUTA Y LECHE</p> <p style="text-align: center;">Kcal:640-810 CH: 64-77gr PR:40-50 G: 25-31</p>	<p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">PURÉ DE VERDURAS - FILETE DE TERNERA CON ENSALADA LECHUGA, PEPINO Y MAIZ - FRUTA Y LECHE</p> <p style="text-align: center;">KCAL: 480-610 CH:40-55 PR:35-43 G: 10-17</p>	<p style="text-align: center;">6</p> <p style="text-align: center;">MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN - PECHUGA PLANCHA CON JUDIA Y ZANAHORIA - YOGUR</p> <p style="text-align: center;">KCAL:600-750 CH:68-72 PR:52-63 G:13-21</p>	<p style="text-align: center;">7</p> <p style="text-align: center;">GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS - TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS AL VAPOR - FRUTA Y LECHE</p> <p style="text-align: center;">KCAL:490-640 CH:53-67 PR:42-53 G:12-20</p>	<p style="text-align: center;">8</p> <p style="text-align: center;">ARROZ TRES DELICIAS - MAGRA CON TOMATE Y PATATAS - FRUTA Y LECHE</p> <p style="text-align: center;">KCAL: 501-680 CH:50-78 PR:34-38.3 G:14-17</p>
<p style="text-align: center;">11</p> <p style="text-align: center;">GUISO DE PATATAS CON VERDURA - PAVO AL AJILLO CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO - FRUTA Y LECHE</p> <p style="text-align: center;">KCAL: 530-735 CH:35-50 PR:52-62,5 G:25-31</p>	<p style="text-align: center;">12</p> <p style="text-align: center;">ESTOFADO TERNERA CON PASTA - TORTILLA DE GUISANTES - FRUTA Y LECHE</p> <p style="text-align: center;">KCAL:560-760 CH: 79-91 PR: 31-42 G:23-35</p>	<p style="text-align: center;">14</p> <p style="text-align: center;">COCIDO - HAMBURGUESA DE CALABACIN Y ZANAHORIA SALTEADA - YOGUR</p> <p style="text-align: center;">KCAL:610-780 CH:55-73.5 PR:51-68 G 21-37</p>	<p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">PURÉ CALABACÍN - ARROZ CON MAGRA - FRUTA Y LECHE</p> <p style="text-align: center;">KCAL:560-780 CH:80-98.6 PR:24-43 G:20-32</p>	<p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">LENTEJAS A LA JARDINERA - FILETE DE TERNERA CON VERDURAS AL VAPOR - FRUTA Y LECHE</p> <p style="text-align: center;">KCAL: 610-830 CH:48-68.5 PR:52-64.7 G:22-33,7</p>
<p style="text-align: center;">18</p> <p style="text-align: center;">ENSALADA MIXTA - ARROZ BLANCO CON POLLO AL CURRY - FRUTA Y LECHE</p> <p style="text-align: center;">KCAL:408-610 CH:28-35,2 PR:40,3-50-5 G:10-16,2</p>	<p style="text-align: center;">19</p> <p style="text-align: center;">CREMA DE ALUBIAS CON VERDURAS - LONGANIZA EN SALSAS CON PATATA PANADERA - FRUTA Y LECHE</p> <p style="text-align: center;">KCAL:450-640 CH:42-53 PR:29,5-50 G:9-14</p>	<p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">SOPA DE FIDEOS - LOMO ADOBADO CON PISTO - YOGUR CON FRUTA</p> <p style="text-align: center;">KCAL: 558-680 CH:50-63 PR:36,5-42,2 G:19-26,3</p>	<p style="text-align: center;">21</p> <p style="text-align: center;">LENTEJAS RIOJANA - ZARANGOLLO - FRUTA Y LECHE</p> <p style="text-align: center;">KCAL:510-760 CH:59-80 PR:26-38 G:20,5-35</p>	<p style="text-align: center;">22</p> <p style="text-align: center;">ESPAGUETTIS CARBONARA - ALBONDIGAS CON JUDIA Y ZANAHORIA - FRUTA Y LECHE</p> <p style="text-align: center;">KCAL:530-640 CH:58-81 PR:35,5-41 G:12-20</p>
<p style="text-align: center;">25</p> <p style="text-align: center;">FIDEUÁ - TORTILLA PATATAS CON CALABACIN - FRUTA Y LECHE</p> <p style="text-align: center;">KCAL:480-720 CH:65,7-91 PR:19-32,5 G:18-29</p>	<p style="text-align: center;">26</p> <p style="text-align: center;">EMPEDRAO - LOMO PLANCHA AL HORNO CON VERDURAS - FRUTA Y LECHE</p> <p style="text-align: center;">KCAL:469,9-780 CH:39-54 PR:25,68-43 G:23-40</p>	<p style="text-align: center;">27</p> <p style="text-align: center;">PURÉ DE CALABAZA - POLLO ASADO CON PATATAS - YOGUR CON FRUTA</p> <p style="text-align: center;">KCAL:430-590 CH:54-62.5 PR:24,5-32 G:13-21</p>	<p style="text-align: center;">28</p> <p style="text-align: center;">GUISO DE PAVO - PAVO EN SALSAS CON ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ - FRUTA Y LECHE</p> <p style="text-align: center;">KCAL: 445-535 CH:35-54 PR:28,6-37 G:16-27,4</p>	<p style="text-align: center;">29</p> <p style="text-align: center;">ARROZ CON TOMATE - LONGANIZA CON HUEVO ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA Y LECHE</p> <p style="text-align: center;">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.