

## MENÚ ESCOLAR - NOVIEMBRE 2024 SIN PROTEINA DE VACA

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