

**MENÚ ESCOLAR - OCTUBRE 2024 SIN GLUTEN**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>30</p> <p>GUIISO DE RAPE - JAMÓN DE PAVO CON VERDURAS AL VAPOR - FRUTA Y LECHE</p> <p>KCAL: 483,69 - 794,63 / CH: 64,08 - 105,27 / G: 24,27 - 39,88 / PR: 41,96 - 68,94</p>	<p>01</p> <p>SOPA DE PICADILLO S/G - SALCHICHAS EN SALSAS CON MENESTRA DE VERDURAS - FRUTA Y LECHE</p> <p>KCAL: 476,38 - 782,62 / CH: 73,67 - 121,03 / G: 27,49 - 45,16 / PR: 29,63 - 48,67</p>	<p>02</p> <p>GARBANZOS CON ESPINACAS - PECHUGA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - YOGUR</p> <p>KCAL: 478,25 - 785,7 / CH: 44,43 - 73,00 / G: 16,43 - 27,00 / PR: 38,35 - 63,00</p>	<p>03</p> <p>FIDEUÁ S/G - TORTILLA DE PATATAS Y ENSALADA DE TOMATE NATURAL Y ZANAHORIA - FRUTA Y LECHE</p> <p>KCAL: 434,79 - 714,30 / CH: 29,03 - 47,70 / G: 22,22 - 36,50 / PR: 20,51 - 33,70</p>	<p>04</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS - BACALAO A LA MARINERA CON MENESTRA DE VERDURAS - FRUTA</p> <p>KCAL: 481,01 - 790,23 / CH: 66,57 - 109,37 / G: 16,24 - 26,68 / PR: 44,03 - 72,34</p>
<p>07</p> <p>GUIISO DE PAVO CON PATATAS - REVUELTO DE VERDURAS - FRUTA Y LECHE</p> <p>KCAL: 429,74 - 706,00 / CH: 20,21 - 33,20 / G: 24,83 - 40,80 / PR: 25,63 - 42,10</p>	<p>08</p> <p>FABADA ASTURIANA - SALMÓN AL HORNO Y VERDURAS AL VAPOR - FRUTA Y LECHE</p> <p>KCAL: 528,87 - 868,85 / CH: 55,43 - 91,07 / G: 26,41 - 43,38 / PR: 37,34 - 61,34</p>	<p>09</p> <p>GUIISO DE CARNE - BACALAO DORADO Y ENSALADA DE LOMBARDA Y PEPINO - YOGUR</p> <p>KCAL: 561,40 - 922,30 / CH: 40,48 - 66,50 / G: 24,47 - 40,20 / PR: 34,09 - 56,00</p>	<p>10</p> <p>GUIISO DE GARBANZOS CON CALABAZA - GALLOPEDRO AL HORNO CON VERDURAS AL VAPOR - FRUTA Y LECHE</p> <p>KCAL: 464,99 - 763,92 / CH: 94,12 - 154,63 / G: 22,5 - 36,96 / PR: 27,07 - 44,47</p>	<p>11</p> <p>CREMA DE CALABACÍN - MAGRA CON TOMATE - FRUTA Y LECHE</p> <p>KCAL: 511,44 - 840,22 / CH: 89,68 - 147,33 / G: 25,24 - 41,46 / 30,11 - 49,47</p>
<p>14</p> <p>MARMITAKO DE SALMÓN - CROQUETAS S/G CON LECHUGA Y TOMATE NATURAL - FRUTA Y LECHE</p> <p>KCAL: 488,36 - 802,30 / CH: 38,41 - 63,10 / G: 27,45 - 45,10 / PR: 22,58 - 37,10</p>	<p>15</p> <p>EMPEDRAO - GALLO PEDRO AL HORNO CON TOMATE NATURAL Y ZANAHORIA - FRUTA Y LECHE</p> <p>KCAL: 469,91 - 772 / CH: 39,26 - 64,50 / G: 24,96 - 41,00 / PR: 30,07 - 49,40</p>	<p>16</p> <p>VICHYSOISE - TERNERA EN SALSAS CON MENESTRA - YOGUR</p> <p>KCAL: 511,44 - 840,22 / CH: 89,68 - 147,33 / G: 25,24 - 41,46 / 30,11 - 49,4</p>	<p>17</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS - BACALAO A LA MARINERA CON MENESTRA DE VERDURAS - FRUTA</p> <p>KCAL: 481,01 - 790,23 / CH: 66,57 - 109,37 / G: 16,24 - 26,68 / PR: 44,03 - 72,34</p>	<p>18</p> <p>ENSALDA DE HOJAS VERDES - ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ARROZ - FRUTA Y LECHE</p> <p>KCAL: 570,31 - 940,43 / CH: 42,48 - 70,30 / G: 19,69 - 32,30 / PR: 4,37 - 7,7</p>
<p>21</p> <p>LENTEJAS CON CHORIZO - MERLUZA A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA - FRUTA</p> <p>KCAL: 486,47 - 799,2 / CH: 41,15 - 67,60 / G: 21,24 - 34,90 / PR: 31,17 - 51,20</p>	<p>22</p> <p>GUIISO DE RAPE - MULOS DE POLLO A LA JARDINERA - FRUTA Y LECHE</p> <p>KCAL: 450,45 - 740,02 / CH: 27,68 - 45,47 / G: 29,81 - 48,98 / PR: 25,68 - 42,19</p>	<p>23</p> <p>SPAGHETTI S/G CON VERDURAS - LOMO ADOBADO CON LECHUGA Y TOMATE NATURAL - YOGUR</p> <p>KCAL: 441,79 - 725,80 / CH: 40,66 - 66,80 / G: 22,40 - 36,80 / PR: 18,24 - 29,96</p>	<p>24</p> <p>SOPA DE AVE S/G CON GARBANZOS - REVUELTO DE CHAMPIÑONES CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - FRUTA Y LECHE</p> <p>KCAL: 507,07 - 833,04 / CH: 40,20 - 66,05 / G: 23,62 - 38,80 / PR: 23,38 - 38,41</p>	<p>25</p> <p>ARROZ MARINERO - REVUELTO DE VERDURAS - FRUTA Y LECHE</p> <p>KCAL: 508,83 - 835,93 / 73,21 - 120,27 / 21,72 - 35,68 / 31,43 - 51,64</p>
<p>28</p> <p>CREMA DE CALABAZA - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA Y ENSALADA DE TOMATE NATURAL - FRUTA Y LECHE</p> <p>KCAL: 356,03 - 584,90 / CH: 8,46 - 13,90 / G: 22,95 - 37,70 / PR: 29,28 - 48,10</p>	<p>29</p> <p>ALUBIAS A LA MARINERA - REVUELTO DE JAMÓN YORK Y PATATAS CON MENESTRA DE VERDURAS - FRUTA Y LECHE</p> <p>KCAL: 477,47 - 784,42 / 80,12 - 131,63 / 23,59 - 38,76 / 32,97 - 54,17</p>	<p>30</p> <p>SOPA DE PICADILLO S/G - HAMBURGUESA DE TERNERA CON LECHUGA Y TOMATE - YOGUR</p> <p>KCAL: 374,35 - 615,00 / CH: 13,00 - 21,40 / G: 21,61 - 35,50 / PR: 25,02 - 41,10</p>	<p>31</p> <p>POTAJE CON BACALAO - GALLOPEDRO AL HORNO CON JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA - FRUTA Y LECHE</p> <p>KCAL: 444,35 - 730,00 / CH: 39,14 - 64,30 / G: 20,45 - 33,60 / PR: 32,26 - 53,00</p>	<p>01</p> <p>FESTIVO</p>

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