

**MENÚ ESCOLAR - OCTUBRE 2024 SIN PESCADO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p align="center">30</p> <p align="center">GUIZO DE RAPE - JAMÓN DE PAVO CON VERDURAS AL VAPOR - FRUTA Y LECHE</p> <p align="center">KCAL: 483,69 - 794,63 / CH: 64,08 - 105,27 / G: 24,27 - 39,88 / PR: 41,96 - 68,94</p>	<p align="center">01</p> <p align="center">SOPA DE PICADILLO - SALCHICHAS EN SALSA CON MENESTRA DE VERDURAS - FRUTA Y LECHE</p> <p align="center">KCAL: 476,38 - 782,62 / CH: 73,67 - 121,03 / G: 27,49 - 45,16 / PR: 29,63 - 48,67</p>	<p align="center">02</p> <p align="center">GARBANZOS CON ESPINACAS - PECHUGA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - YOGUR</p> <p align="center">KCAL: 478,25 - 785,7 / CH: 44,43 - 73,00 / G: 16,43 - 27,00 / PR: 38,35 - 63,00</p>	<p align="center">03</p> <p align="center">FIDEUÁ DE CARNE - TORTILLA DE PATATAS Y ENSALADA DE TOMATE NATURAL Y ZANAHORIA - FRUTA Y LECHE</p> <p align="center">KCAL: 463,7 - 761,80 / CH: 13,09 - 21,50 / G: 24,71 - 40,61 / PR: 19,23 - 31,60</p>	<p align="center">04</p> <p align="center">LENTEJAS ESTOFADAS - PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON MENESTRA DE VERDURAS - FRUTA</p> <p align="center">KCAL: 537,90 - 883,70 / CH: 40,05 - 65,80 / G: 22,03 - 36,20 / PR: 43,34 - 71,20</p>
<p align="center">07</p> <p align="center">GUIZO DE PAVO CON PATATAS - REVUELTO DE VERDURAS - FRUTA Y LECHE</p> <p align="center">KCAL: 429,74 - 706,00 / CH: 20,21 - 33,20 / G: 24,83 - 40,80 / PR: 25,63 - 42,10</p>	<p align="center">08</p> <p align="center">FABADA ASTURIANA - PECHUGA DE PAVO Y VERDURAS AL VAPOR - FRUTA Y LECHE</p> <p align="center">KCAL: 551,98 - 906,83 / CH: 63,12 - 103,70 / G: 17,57 - 28,86 / PR: 53,53 - 87,94</p>	<p align="center">09</p> <p align="center">GUIZO DE CARNE - TORTILLA DE CALABACÍN Y ENSALADA DE LOMBARDA Y PEPINO - YOGUR</p> <p align="center">KCAL: 492,43 - 809,00 / CH: 20,63 - 33,90 / G: 35,24 - 57,90 / PR: 20,94 - 34,40</p>	<p align="center">10</p> <p align="center">GARBANZOS CON ESPINACAS - PECHUGA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - FRUTA Y LECHE</p> <p align="center">KCAL: 478,25 - 785,7 / CH: 44,43 - 73,00 / G: 16,43 - 27,00 / PR: 38,35 - 63,00</p>	<p align="center">11</p> <p align="center">CREMA DE CALABACÍN - MAGRA CON TOMATE - FRUTA Y LECHE</p> <p align="center">KCAL: 511,44 - 840,22 / CH: 89,68 - 147,33 / G: 25,24 - 41,46 / 30,11 - 49,47</p>
<p align="center">14</p> <p align="center">GUIZO DE CARNE - HAMBURGUESA DE POLLO CON LECHUGA Y TOMATE NATURAL - FRUTA Y LECHE</p> <p align="center">KCAL: 463,34 - 761,2 / CH: 15,89 - 26,1 / G: 30,51 - 50,13 / PR: 27,74 - 45,58</p>	<p align="center">15</p> <p align="center">EMPEDRAO - TORTILLA CON TOMATE NATURAL Y QUESO Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA Y LECHE</p> <p align="center">KCAL: 464,31 - 762,8 / CH: 44,01 - 72,30 / G: 21,55 - 35,40 / PR: 18,81 - 30,90</p>	<p align="center">16</p> <p align="center">VICHYSOISE - TERNERA EN SALSA CON MENESTRA - YOGUR</p> <p align="center">KCAL: 511,44 - 840,22 / CH: 89,68 - 147,33 / G: 25,24 - 41,46 / 30,11 - 49,4</p>	<p align="center">17</p> <p align="center">LENTEJAS CON VERDURAS - SALCHICHAS EN SALSA CON MENESTRA - FRUTA</p> <p align="center">KCAL: 543,46 - 892,82 / CH: 105,08 - 172,63 / G: 24,69 - 40,56 / PR: 29,81 - 48,97</p>	<p align="center">18</p> <p align="center">ENSALDA DE HOJAS VERDES - ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ARROZ - FRUTA Y LECHE</p> <p align="center">KCAL: 570,31 - 940,43 / CH: 42,48 - 70,30 / G: 19,69 - 32,30 / PR: 4,37 - 7,7</p>
<p align="center">21</p> <p align="center">LENTEJAS CON CHORIZO - FILETE DE TERNERA CON MENESTRA DE VERDURAS - FRUTA</p> <p align="center">KCAL: 445,39 - 731,72 / CH: 95,16 - 156,33 / G: 15,49 - 25,44 / PR: 57,17 - 61,07</p>	<p align="center">22</p> <p align="center">GUIZO DE PAVO Y PATATAS - MULOS DE POLLO A LA JARDINERA - FRUTA Y LECHE</p> <p align="center">KCAL: 450,45 - 740,02 / CH: 27,68 - 45,47 / G: 29,81 - 48,98 / PR: 25,68 - 42,19</p>	<p align="center">23</p> <p align="center">SPAGHETTI CON VERDURAS - LOMO ADOBADO CON PATATAS ASADAS - YOGUR</p> <p align="center">KCAL: 526,89 - 865,60 / CH: 49,00 - 80,50 / G: 24,96 - 41,00 / PR: 26,05 - 42,80</p>	<p align="center">24</p> <p align="center">SOPA DE AVE CON GARBANZOS - REVUELTO DE CHAMPIÑONES CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - FRUTA Y LECHE</p> <p align="center">KCAL: 507,07 - 833,04 / CH: 40,20 - 66,05 / G: 23,62 - 38,80 / PR: 23,38 - 38,41</p>	<p align="center">25</p> <p align="center">ARROZ CON POLLO - REVUELTO DE VERDURAS - FRUTA Y LECHE</p> <p align="center">KCAL: 508,83 - 835,93 / 73,21 - 120,27 / 21,72 - 35,68 / 31,43 - 51,64</p>
<p align="center">28</p> <p align="center">CREMA DE CALABAZA - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA Y ENSALADA DE TOMATE NATURAL - FRUTA Y LECHE</p> <p align="center">KCAL: 356,03 - 584,90 / CH: 8,46 - 13,90 / G: 22,95 - 37,70 / PR: 29,28 - 48,10</p>	<p align="center">29</p> <p align="center">ALUBIAS A LA MARINERA - REVUELTO DE JAMÓN YORK Y PATATAS CON MENESTRA DE VERDURAS - FRUTA Y LECHE</p> <p align="center">KCAL: 477,47 - 784,42 / 80,12 - 131,63 / 23,59 - 38,76 / 32,97 - 54,17</p>	<p align="center">30</p> <p align="center">SOPA DE PICADILLO - HAMBURGUESA DE TERNERA CON LECHUGA Y TOMATE - YOGUR</p> <p align="center">KCAL: 374,35 - 615,00 / CH: 13,00 - 21,40 / G: 21,61 - 35,50 / PR: 25,02 - 41,10</p>	<p align="center">31</p> <p align="center">MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS - FILETE DE TERNERA CON JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA - FRUTA Y LECHE</p> <p align="center">KCAL: 476,25 - 833,00 / CH: 41,12 - 67,80 / G: 10,45 - 16,50 / PR: 45,56 - 73,05</p>	<p align="center">01</p> <p align="center">FESTIVO</p>

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