

## MENÚ ESCOLAR - DICIEMBRE 2024 SIN GLUTEN

| Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes  |
|--|---|---|--|--|
| 2  | 3   | 4   | 5  | 6  |
| LENTEJAS CON ARROZ<br>-<br>REVUELTO CON BACON Y<br>ENSALADA DE LECHUGA<br>CON TOMATE<br>-<br>FRUTA<br><br>KCAL: 482 CH: 71,3<br>G: 13,9 PR: 71,3 | GUISO DE RAPE<br>-<br>LOMO ADOBADO CON<br>MENESTRA<br>-<br>FRUTA Y LECHE<br><br>KCAL: 610 CH: 57,2<br>G: 18,6 PR: 51,9                              | ESPIRALES S/G CON<br>VERDURAS<br>-<br>MERLUZA A LA PLANCHA Y<br>ENSALADA VERDE<br>-<br>YOGUR<br><br>KCAL: 754 CH: 92<br>G: 18,5 PR: 37,7  | PURÉ GUISANTES<br>-<br>PAVO EN SALSAS CON<br>CHAMPIÑONES<br>-<br>FRUTA Y LECHE<br><br>KCAL: 675 CH: 78,7<br>G: 19,4 PR: 43,6                             | <b>FESTIVO</b>   |
| 9  | 10  | 12  | 11   | 13   |
| <b>FESTIVO</b>   | ESTOFADO DE TERNERA<br>CON PASTA S/G<br>-<br>HERVIDO DE OTOÑO CON<br>HUEVO DURO<br>-<br>FRUTA Y LECHE<br><br>KCAL: 706 CH: 92,8<br>PR: 42,4 G: 18,9 | PURE DE LEGUMBRES<br>-<br>REVUELTO DE BACALAO<br>CON ENSALADA DE LECHUGA Y MA<br>-<br>YOGUR<br><br>KCAL: 525 CH: 54,8<br>G: 17,5 PR: 36,1 | ARROZ BLANCO<br>-<br>ALBÓNDIGAS EN SALSAS<br>-<br>FRUTA Y LECHE<br><br>KCAL: 718 CH: 79,1<br>G: 31,9 PR: 32,7  | GUISO DE GARBANZOS<br>CON ESPINACAS<br>-<br>GALLOPEDRO AL HORNO<br>EN SALSAS VERDE CON<br>TOMATE NATURAL Y<br>PEPINO<br>-<br>FRUTA Y LECHE<br><br>KCAL: 610,5 CH: 59,9<br>G: 21,9 PR: 34,2 |
| 16   | 17  | 18  | 19   | 20   |
| PURÉ DE CALABACIN<br>-<br>MUSLOS DE POLLO A LA<br>JARDINERA<br>-<br>FRUTA Y LECHE<br><br>KCAL: 635 CH: 48,3<br>G: 26,2 PR: 26,2                  | ESTOFADO DE LENTEJAS<br>-<br>SALMON AL HORNO CON<br>VERDURAS AL VAPOR<br>-<br>FRUTA Y LECHE<br><br>KCAL: 730 CH: 64,1<br>G: 33,5 PR: 27,1           | ARROZ CON VERDURAS<br>-<br>TORTILLA DE PATATAS CON<br>ENSALADA LECHUGA-MAIZ<br>-<br>YOGUR<br><br>KCAL: 740 CH: 65<br>G: 32,5 PR: 24,6     | MACARRONES S/G BOLOÑESA<br>-<br>MERLUZA A LA PLANCHA CON<br>JUDÍAS VERDE Y ZANAHORIA<br>-<br>FRUTA Y LECHE<br><br>KCAL: 678 CH: 55,5<br>G: 22,9 PR: 66,4 | SOPA DE PICADILLO<br>-<br>CROQUETAS S/G CON<br>ENSALADA DE TOMATE Y<br>ACEITUNAS<br>-<br>FRUTA Y LECHE<br><br>KCAL: 780 CH: 58<br>G: 35,2 PR: 57,6   |