

**MENÚ ESCOLAR - ENERO 2025 SIN CRUSTÁCEOS Y CEFALÓPODOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6  <b>FESTIVO</b>	7  ENSALADA MIXTA - ARROZ CON PAVO - FRUTA Y LECHE  KCAL:620 PR:38,1 CH:64,7 G:21,8	8  ESPIRALES CON TOMATE Y ATÚN - REVUELTO DE VERDURAS - YOGUR  KCAL:570 PR:34 CH:79 G:10	9  POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS - MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - FRUTA Y LECHE  KCAL:730 PR:40,8 CH:74 G:29,5	10  CREMA DE VERDURAS - POLLO EMPANADO CON ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA - FRUTA Y LECHE  KCAL:680 PR:40 CH:67 G:28
13  ESTOFADO DE LENTEJAS - BACALAO VIZCAINA - FRUTA  KCAL:630 PR:34,5 CH:50 G:12	14  SOPA DE PICADILLO - LOMO ADOBADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA Y LECHE  KCAL:680 PR:50 CH:43 G:27	15  ALUBIAS MARINERA - REVUELTO DE JAMÓN DULCE Y PATATAS - YOGUR  KCAL:720 PR:41 CH:60 G 25	16  GUISO DE CARNE CON PATATAS - MERLUZA CON VERDURAS AL VAPOR - FRUTA Y LECHE  KCAL:580 PR:46,7 CH:57 G:18,5	17  PASTA BOLOÑESA - PECHUGA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - FRUTA Y LECHE  KCAL:760 PR:50,5 CH:89 G 24,5
20  GUISO DE RAPE - TORTILLA DE CALABACÍN - FRUTA Y LECHE  KCAL:550 PR:34,5 CH:38 G:13	21  COCIDO - PESCADO CON VERDURAS - FRUTA Y LECHE  KCAL 750 PR:41,3 CH:86.5 G:28,9	22  ESPAGUETIS CON VERDURA - PAVO AL AJILLO CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO - YOGUR  KCAL:720 PR:50 CH:85 G:23,3	23  PURE DE CALABACIN - ARROZ CON BACALAO - FRUTA Y LECHE  KCAL 750 PR:41,3 CH:86.5 G:28,9	24  FABADA - GALLO PEDRO AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA Y LECHE  KCAL:690 PR:47 CH:55 G:31
27  <b>FESTIVO</b>	28  ARROZ BLANCO - MAGRA CON TOMATE - FRUTA Y LECHE  KCAL:610 PR:44,5 CH:60 G:18	29  PATATAS CON CHOCO - LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - YOGUR  KCAL:580 PR:55,5 CH:60 G:18	30  LENTEJAS - LIMANDA CON JUDÍA Y ZANAHORIA - FRUTA  KCAL:590 PR:47 CH:68 G:19	31  MACARRONES NAPOLITANA - MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA VERDE - FRUTA Y LECHE  KCAL:600 PR:40,5 CH:75 G:19