

MENÚ ESCOLAR - ENERO 2025 SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA

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