MENÚ ESCOLAR ENERO SIN CERDO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			8 LAZOS CON VERDURAS SALTEADAS - REVUELTO CON POLLO - FRUTA Y LECHE KCAL: 750 CH:81 G:24 PR:39.8 ENSALADA TABULÉ	**9** PURÉ DE LEGUMBRES - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA - FRUTA Y LECHE KCAL:712 CH:78 G:20 PR:43.5 SALMON A LA PLANCHA CON PURE DE PATATA.YOGUR
12 ESTOFADO DE PAVO - SALMON CON COLIFLOR - FRUTA Y LECHE KCAL:791 CH:76 G:25 PR:51.2 BERENJENA RELLENA DE CARNE Y VERDURAS	**13** LENTEJAS CON VERDURAS - PAVO AL AJILLO CON ENSALADA - FRUTA KCAL: 699 CH: 81 G: 21 PR:29.4 TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA	**14** PASTA AL PESTO - FILETE DE TERNERA CON LECHUGA, PEPINO, MAIZ - YOGUR KCAL:734 CH:65.4 G: 28 PR: 44.5 TOFU SALTEADO CON PURE DE PATATA Y CALABACÍN.	**15** POTAJE DE CALABAZA - GALLINETA CON ENSALADA DE TOMATE,ACEITUNA Y QUESO FRESCO - FRUTA Y LECHE KCAL: 655 CH:77 G:20.5 PR: 44.2 ENSALADA CESAR.FRUTA	**16** RISOTTO - REVUELTO DE ESPINACAS - FRUTA KCAL: 610 CH: 82.4 G: 21 PR: 32 CREMA DE ZANAHORIA. HAMBURGUESAS DE POLLO. FRUTA
19 GUISO DE RAPE - TORTILLA DE CALABACIN - FRUTA Y LECHE KCAL: 560 CH:39 G: 13.5 PR: 37 COLIFLOR GRATINADA Y PESCADO PLANCHA	**20** ARROZ BLANCO - TERNERA GUISADA CON TOMATE - FRUTA Y LECHE KCAL: 615 CH:60 G: 18 PR: 44.5 ALITAS DE POLO AL HORNO Y AGUACATE. FRUTA	**21** FABADA DE PAVO - MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS VAPOR - YOGUR KCAL:699 CH:41.5 PR:45 G: 26 COUS-COUS CON BROCOLI,ZANAHORIA Y NARANJA.FRUTA	**22** PASTA INTEGRAL CON TOMATE CASERO Y ATUN - PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA LECHUGA,MAIZ,ZANAHORIA - FRUTA Y LECHE KCAL:690 CH:78 PR:42.1 G:19 WOK DE TERNERA CON VERDURAS THAI.FRUTA	**23** ESTOFADO DE LENTEJAS - PESCADO AL HORNO CON ENSALADA - FRUTA KCAL: 653.5 CH: 78 G:21 PR:47 CREMA DE VERDURAS,TORTILLA FRANCESA.FRUTA
26 PURÉ DE VERDURAS - POLLO ASADO CON BONIATO Y PATATA - FRUTA Y LECHE KCAL: 698 CH: 76.3 PR: 45.5 G: 22.6 PESCADO CON VERDURAS EN PAPILLOTE.YOGUR	**27** ENSALADA VERDE - LASAÑA BOLOÑESA - FRUTA Y LECHE KCAL:710 CH:69 PR:37 G:25 HAMBURGUESA DE SALMON Y REMOLACHA-YOGUR	**28** GUISO DE CARNE - MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA LECHUGA,MAIZ Y TOMATE - YOGUR KCAL: 730 CH:81 PR:45 G: 23 HUMMUS Y SALCHICHA FRESCA FRUTA	**29** SOPA DE PICADILLO - ZARANGOLLO - FRUTA Y LECHE KCAL:598 CH:59.4 PR:31.6 G:226 REVUELTO DE CHAMPIÑONES Y ESPARRAGOS. FRUTA	**30** LENTEJAS "RIOJANA" - SALMON AL HORNO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE KCAL:730 CH:79 PR:44 G:24 PIZZA CASERA