

MENÚ ENERO 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGENOS (TRAZAS) PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB



Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años

| | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>8 DIA DE REYES</p> | <p>9 NO LECTIVO</p> | <p>1 AÑO NUEVO</p> | <p>2 NO LECTIVO</p> | <p>3 NO LECTIVO</p> |
| <p>13 CREMA DE BROCOLI 10 ABADEJO A LA BILBAINA CON PATATA VAPOR 2.8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 664 PROT 25 g HC 78 g LIP 26 g Cena: sopa de verduras y filete de pavo</p> | <p>14 PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA 7.8 TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA 7 FRUTA Y PAN 8 KCAL 721 PROT 31 g HC 75 g LIP 32 g Cena: emperador al horno con patatas</p> | <p>15 LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO 10 SALCHICHAS DE PAVO CON TOMATE Y PATATAS 1.10 FRUTA Y PAN 8 KCAL 732 PROT 32 g HC 69 g LIP 33 g Cena: pisto con huevos a la plancha</p> | <p>16 ARROZ CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA MARINERA CON ENSALADA 2.8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 705 PROT 30 g HC 109 g LIP 16 g Cena: pollo asado con verdura vapor</p> | <p>17 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 7.8.5 COCIDO COMPLETO garbanzos , tocino, morcillo y chorizo 10 POSTRE LACTEO Y PAN 8.6 KCAL 773 PROT 41 g HC 83 g LIP 29 g Cena: lenguado en papillote con verduras</p> |
| <p>20 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO 6.7.8 MERLUZA EN SALSA MENIER CON ZANAHORIA BABY 1.2.8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 773 PROT 38 g HC 86 g LIP 29 g Cena: ternera a la plancha con ensalada</p> | <p>21 ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON CHORIZO 10 TORTILLA DE PATATA CON ENSALDA 7 FRUTA Y PAN 8 KCAL 721 PROT 30 g HC 57 g LIP 38 g Cena: bacalao al horno con verdura rehogada</p> | <p>22 JUDIAS VERDES REHOGADAS 10 ALBONDIGAS (burauer meat cerdo ternera) MIXTAS EN SALSA CON PATATAS 1.8.10 FRUTA Y PAN 8 KCAL 741 PROT 19 g HC 65 g LIP 43 g Cena: pavo al curry con fideos de calabacín</p> | <p>23 ARROZ CON TOMATE POLLO ASADO AL CURRY CON ENSALADA 3.8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 646 PROT 23 g HC 97 g LIP 17 g Cena: merluza al ajillo c/zanahoria salteada</p> | <p>24 GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS 10 CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA 1.2.3.4.6.7.8.11 POSTRE LACTEO Y PAN 8.6 KCAL 726 PROT 92 HC 18 g LIP 25 g Cena: huevos al plato</p> |
| <p>27 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS 10 TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 7 FRUTA Y PAN 8 KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g Cena: filete de pollo al ajillo con panaché</p> | <p>28 CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10 MERLUZA EN SALSA CON PATATA VAPOR 2.8.10 FRUTA Y PAN 8 KCAL 692 PROT 28 g HC 87 g LIP 24 g Cena: huevos revueltos con ajetes y jamón</p> | <p>29 AÑO NUEVO CHINO ARROZ TRES DELICIAS 7 POLLO AL LIMON CON ENSALADA 8.10 FRUTA Y PAN 8 KCAL 741 PROT 35 g HC 97 g LIP 22 g Cena: gallo rebozado c/verdura salteada</p> | <p>30 SOPA DE AVE CON FIDEOS 7.8 CINTA DE LOMO DE CERDO AL AJILLO CON ENSALADA 8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 714 PROT 39 g HC 86 g LIP 22 g Cena: wok de verduras con pollo</p> | <p>31 JUDIAS CANELA ESTOFADAS CON VERDURAS 10 MERLUZA A LA VIZCAINA CON PIMIENTO MORRON 2.8 POSTRE LACTEO Y PAN 8.6 KCAL 676 PROT 35 HC 46 g LIP 37 g Cena: pizza de brocoli y atún</p> |