

## 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

DIA DE REYES

NO LECTIVO

AÑO NUEVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

8 CREMA DE CALABACIN 10  
ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA 1.8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 600 PROT 22 g HC 68 g LIP 25 g  
Cena: salmón al horno con menestra

9 ESPAGUETIS BOLONESA 7.8.1.10  
PALOMETA EN SALSA VERDE CON ENSALADA 2.8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 733 PROT 43 g HC 89 g LIP 20 g  
Cena: crema de calabaza c/huevo cocido

10 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS 10  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 7  
POSTRE LACTEO Y PAN 8.6  
KCAL 725 PROT 41 g HC 67 g LIP 34 g  
Cena: bacalao al horno con verdura rehogada

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

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

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

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

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

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

21 ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON CHORIZO 10  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 7  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 721 PROT 30 g HC 57 g LIP 38 g  
Cena: bacalao al horno con verdura rehogada

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

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

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 32 g HC 18 g LIP 25 g  
Cena: huevos al plato

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

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

AÑO NUEVO CHINO  
29 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

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

JUDIAS CANELA ESTOFADAS CON VERDURAS 10  
31 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