

MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR ENERO 2025				
		MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
		Judías verdes rehogadas Cinta de lomo Ensalada verde Fruta KCAL: 727 HC: 37g AZ: 6,2g GRASA: 46g SAT: 9,6g PROT: 41g	Cocido completo (gluten, huevo) Yogur (leche) KCAL: 755 HC: 60,1g AZ: 19,6g GRASA: 43,3g SAT: 7,8g PROT: 31,4g	Patatas con carne Tortilla francesa (huevo) Fruta KCAL: 537 HC: 72,4g AZ: 19,6g GRASA: 17,5g SAT: 4,3g PROT: 24g
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Albóndigas a la Americana (gluten, huevo) Ensalada Mixta (huevo, pescado) Yogur (leche) KCAL: 726 HC: 33g AZ: 10g GRASA: 51,9 g SAT: 13,8g PROT: 32g	Crema de zanahoria Pechuga de pollo empanada (gluten, huevo) Ensalada Mixta (huevo, pescado) Fruta KCAL: 613 HC: 71,2g AZ: 27,5g GRASA: 22,6g SAT: 4,4g PROT: 26,8g	Lentejas estofadas (gluten) Tortilla de patata (huevo) Ensalada Yogur (leche) KCAL: 703 HC: 88,8g AZ: 26,1g GRASA: 23,4g SAT: 5,7g PROT: 27,9g	Fideuá (gluten, huevo) Croquetas (gluten, huevo, leche) Ensalada Mixta (huevo, pescado) Fruta KCAL: 635 HC: 88,9g AZ: 25g GRASA: 20,4g SAT: 4,1g PROT: 19,7g	Puré de verduras Pescado al horno con patatas panadera (pescado) Ensalada verde Yogur (leche) KCAL: 638 HC: 80,4g AZ: 29g GRASA: 20,5g SAT: 6,2g PROT: 28,8g
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Guisantes con jamón Filetes de aguja empanados (gluten, huevo) Ensalada Fruta KCAL: 696 HC: 34g AZ: 13,9g GRASA: 50 g SAT: 12,5 g PROT: 27g	Espaguetis con chorizo (gluten, huevo) Pescado blanco a la romana (gluten, huevo, pescado) Ensalada Yogur (leche) KCAL: 744 HC: 74,1g AZ: 18,1g GRASA: 35,2 g SAT: 4,9g PROT: 32,8g	Patatas marineras (pescado, moluscos, crustáceos) Empanadillas (gluten, huevo, pescado) Ensalada Fruta KCAL: 730 HC: 105,1g AZ: 25,6g GRASA: 23,2g SAT: 5,4g PROT: 20,3g	Judías blancas estofadas Huevos fritos (huevo) Ensalada Yogur (leche) KCAL: 659 HC: 70,7g AZ: 24,4g GRASA: 26,2g SAT: 6,8g PROT: 28,9g	Crema de zanahoria Pollo asado Ensalada verde Fruta KCAL: 613 HC: 54g AZ: 25,2g GRASA: 28,7g SAT: 8,9g PROT: 29,8g
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Judías verdes con tomate Cinta de lomo fresca Ensalada Yogur (leche) KCAL: 578 HC: 54,9g AZ: 27,9g GRASA: 22,5g SAT: 6,7g PROT: 35,1g	Macarrones con atún (gluten, huevo, pescado) Huevos fritos (huevo) Ensalada verde Fruta KCAL: 685 HC: 82,9g AZ: 22,1g GRASA: 26,8g SAT: 5,8g PROT: 24,4g	Sopa de picadillo (gluten, huevo) Chuletas de pavo Ensalada Mixta (huevo, pescado) Yogur (leche) KCAL: 719 HC: 46,6 g AZ: 8,6 g GRASA: 41,6 g SAT: 8,6 g PROT: 39,9g	Garbanzos guisados Pescado al horno (pescado) Ensalada Fruta KCAL: 729 HC: 43g AZ: 7,8g GRASA: 49g SAT: 11g PROT: 30g	Arroz blanco Albóndigas con tomate (gluten, huevo) Ensalada Yogur (leche) KCAL: 668 HC: 73,9g AZ: 20,5g GRASA: 29,9g SAT: 9,1g PROT: 21,3g