



# MENÚ ENERO 2024 BASAL



<p><b>1</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>2</b> 420 Kcal. P.: 25 HC.: 45 L.: 10</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y BROTES 6 ALUBIAS PINTAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURA 12 MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS 4 LACTEO 7</p>	<p><b>3</b> 610 Kcal. P.: 18 HC.: 91 L.: 11</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA ARROZ NEGRO 2,4,13 TORTILLA DE CALABACIN 3 FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>4</b> 508 Kcal. P.: 27 HC.: 60 L.: 10</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA ,TOMATE Y ZANAHORIA CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS 12 POLLO ASADO AL HORNO CON PATATA 12 FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>5</b> 520 Kcal. P.: 26 HC.: 40 L.: 12</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y BROTES 6 ESTOFADO DE PALOMETA CON PATATA 12 LOMO FRESCO HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS</p>
<p><b>8</b> 430 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 8</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA ,TOMATE Y MAIZ CREMA DE GUIANTES Y CALABACIN 12 LOMO FRESCO BRASEADO AL HORNO CON VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>9</b> 515 Kcal. P.: 33 HC.: 60 L.: 11</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y BROTES 7 ESTOFADO DE PAVO CON PATATA Y VERDURAS 12 MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS 4 LACTEO 7</p>	<p><b>10</b> 571 Kcal. P.: 21 HC.: 58 L.: 19</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA ARROZ A BANDA 2,4,13 PECHUGA DE POLLO AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>11</b> 450 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 9</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA ESPAGUETTIS CARBONARA 1,3,7 FOGONERO A LA GALLEGA 4 FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>12</b> 410 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 13</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y ZANAHORIA LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS 12 TORTILLA DE PATATA 3 LACTEO 7</p>
<p><b>15</b> 390 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 13</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA CREMA DE JUDIAS VERDES,PUERRO Y CALABACIN 12 MAGRO DE TERNERA EN SALSA FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>16</b> 460 Kcal. P.: 31 HC.: 50 L.: 15</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS 12 FILETE DE MERLUZA ENCEBOLLADA EN SALSA VERDE 4 LACTEO 7</p>	<p><b>17</b> 364 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 15</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE,MAIZ ALUBIAS ECOLÓGICAS A LA ASTURIANA 12 TORTILLA DE ESPINACAS 3 FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>18</b> 620 Kcal. P.: 26 HC.: 52 L.: 11</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y BROTES 6 MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA 1,3 RUSTIDERA DE POLLO Y CAMA DE PATATA 12 FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>19</b> 480 Kcal. P.: 28 HC.: 47 L.: 20</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y OLIVAS ARROZ DE MAGRO CON VERDURA BACALAILLA AL HORNO CON SALSA MERY 4 LACTEO 7</p>
<p><b>22</b> 462 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 21</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FIDEAUA MARINERA 1,2,3,4,13 TORTILLA FRANCESA 3 FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>23</b> 622 Kcal. P.: 24 HC.: 46 L.: 8</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y MAIZ SOPA MINISTRONE DE VERDURAS CON FIDEOS 1,3 POLLO ASADO CON TOMILLO PATATA PANADERA 12 LACTEO 7</p>	<p><b>24</b> 652 Kcal. P.: 40 HC.: 30 L.: 10</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y BROTES 6 MARMITAKO DE SALMÓN 4,12 FILETE DE CABEZADA EN SALSA CON VERDURITAS 3 FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>25</b> 571 Kcal. P.: 24 HC.: 79 L.: 35</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y ACEITUNA ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CASERA Y MEDIO HUEVO DURO 3 SALCHICHAS DE CERDO CON PATATITA DADO Y GUIANTES 12 FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>26</b> 388 Kcal. P.: 28 HC.: 31 L.: 13</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS A LA RIOJANA 12 FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA 4 LACTEO 7</p>
<p><b>29</b> 655 Kcal. P.: 25 HC.: 49 L.: 22</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ CANELONES EN SALSA AURORA 1,3,12 PECHUGA DE POLLO EN SALSA FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p><b>30</b> 557 Kcal. P.: 33 HC.: 52 L.: 22</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 1,3,12 COCIDO 12 LACTEO 7</p>	<p><b>31</b> 414 Kcal. P.: 34 HC.: 41 L.: 16</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y BROTES 6 ESTOFADO DE POLLO CON PATATA Y VERDURAS 12 BACALAILLA AL HORNO A LA BILBAINA 4 FRUTA DE TEMPORADA</p>		

NOTA: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA. DETRÁS DECLARACIÓN DE ALERGENOS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14) Y TRAZAS DE ALERGENOS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)