

MENÚ ENERO 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p>7</p> <p>597 Kcal 17,2g Prot 9g Lip 77g Hc Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de maíz y aceitunas Melocotón en almíbar Pan</p>	<p>8</p> <p>660 Kcal 38,4g Prot 25,9g Lip 70,8g Hc Lentejas con chorizo Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta temporada Pan integral</p>
<p>11</p> <p>633 Kcal 25g Prot 13,9g Lip 100,5g Hc Arroz con tomate Merluza al horno Brócoli salteado Fruta de temporada Pan</p>	<p>12</p> <p>675 Kcal 45,1g Prot 23,7g Lip 69,1g Hc Menestra de verduras Jamoncitos de pollo Arroz pillaf Fruta temporada Pan integral</p>	<p>13</p> <p>672 Kcal 24,4g Prot 31,4g Lip 72,3g Hc Cocido de garbanzos Tortilla de patatas Tomate aliñado Fruta temporada Pan</p>	<p>14</p> <p>666 Kcal 30,1g Prot 33,7g Lip 59,7g Hc Sopa de pollo con lluvia Burguer de ternera en salsa Patatas fritas Yogurt sabores Pan</p>	<p>15</p> <p>583 Kcal 14,4g Prot 21,3g Lip 80,7g Hc Macarrones gratinados Abadejo en salsa de verduras Ensalada con maíz Fruta temporada Pan integral</p>
<p>18</p> <p>648 Kcal 29,6g Prot 24,8g Lip 75,9g Hc Espaguetis a la marinera Lomo de Sajonia en salsa Champiñón salteado Fruta de temporada Pan</p>	<p>19</p> <p>639 Kcal 22,7g Prot 16g Lip 61,5g Hc Lentejas guisadas Pisto con huevo duro Fruta temporada Pan integral</p>	<p>20</p> <p>542 Kcal 26,2g Prot 11,3g Lip 83,5g Hc Arroz tres delicias Bacalao al horno con cebolla caramelizada Ensalada completa Fruta temporada Pan</p>	<p>21</p> <p>662 Kcal 33,9g Prot 39,9g Lip 78,6g Hc Crema de verduras Ragut de ternera Patatas dado Yogurt de sabores Pan</p>	<p>22</p> <p>582 Kcal 22,9g Prot 26,8g Lip 71,1g Hc Sopa de puchero Empanada de atún casera Pepino y zanahoria aliñada Fruta temporada Pan integral</p>
<p>25</p> <p>487 Kcal 17,1g Prot 18,6g Lip 61,7g Hc Guiso de patatas con pescado Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta temporada Pan</p>	<p>26</p> <p>642 Kcal 21,6g Prot 14,4g Lip 50,3g Hc Sopa de fideos Albóndigas de ternera Patatas dado Fruta temporada Pan integral</p>	<p>27</p> <p>603 Kcal 30,1g Prot 22,9g Lip 77,9g Hc Alubias estofadas Lomo de merluza a la romana Tomate aliñado Fruta temporada Pan</p>	<p>28</p> <p>698 Kcal 24,2g Prot 30,9g Lip 75,2g Hc Espirales con tomate Fletán a la romana Ensalada completa Yogurt de sabores Pan</p>	<p>29</p> <p>461 Kcal 45,5g Prot 15g Lip 32,3g Hc Judías verdes con jamón Pollo asado Cuscús Fruta temporada Pan integral</p>

¡Come sano y muévete! El menú incluye pan blanco o integral dependiendo el día. La fruta se alterna según la temporada y corresponde en invierno a naranja, manzana, pera y plátano y en verano a melocotón, nectarinas, sandía, melón, ... El día que el postre es lácteo se pone a disposición del alumnado la posibilidad de tomar fruta.