

# Enero 2024

## LAL00302: NO SOJA



**ALAMEDA**  
INTERNATIONAL  
SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>15</b> KCal. 687 H.C. 94 Lip. 24 P. 30</p> <p><u>ARROZ CON TOMATE</u> SALMON AL HORNO • CALABACÍN Y ZANAHORIA SALTEADA FRUTA PAN</p>	<p><b>16</b> KCal. 359 H.C. 35 Lip. 18 P. 16</p> <p><u>BROCOLI CON PIMENTON</u> <u>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA</u> • ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ YOGUR PAN</p>	<p><b>17</b> KCal. 709 H.C. 94 Lip. 27 P. 29</p> <p><u>SOPA DE ARROZ</u> COCIDO COMPLETO FRUTA PAN INTEGRAL</p>	<p><b>18</b> KCal. 538 H.C. 75 Lip. 15 P. 30</p> <p><u>PAELLA DE VERDURAS</u> BACALAO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS GELATINA SIN AZUCAR PAN</p>	<p><b>19</b> KCal. 565 H.C. 75 Lip. 21 P. 20</p> <p><u>GUISANTES REHOGADOS</u> TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN</p>
<p><b>22</b> KCal. 610 H.C. 93 Lip. 16 P. 28</p> <p><u>ARROZ CON TOMATE</u> FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA • PIMIENTOS ROJOS ASADOS FRUTA PAN</p>	<p><b>23</b> KCal. 360 H.C. 51 Lip. 12 P. 13</p> <p><u>GARBANZOS SALTEADOS CON PISTO</u> <u>LOMBARDA REHOGADA</u> YOGUR PAN</p>	<p><b>24</b> KCal. 568 H.C. 65 Lip. 27 P. 20</p> <p><u>SOPA DE ARROZ</u> HUEVOS REVUELTOS CON QUESO • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL</p>	<p><b>25</b> KCal. 596 H.C. 59 Lip. 30 P. 25</p> <p><u>PURE DE VERDURAS ECOLOGICAS</u> CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA • LECHUGA Y MAÍZ PIÑA EN SU JUGO PAN</p>	<p><b>26</b> KCal. 633 H.C. 84 Lip. 19 P. 36</p> <p>JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS <u>MERLUZA AL HORNO</u> • PATATA COCIDA NATILLAS PAN</p>
<p><b>29</b> KCal. 587 H.C. 81 Lip. 16 P. 35</p> <p><u>LENTEJAS ECOLÓGICAS CON CURRY</u> <u>MERLUZA AL HORNO</u> • ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA PAN INTEGRAL</p>	<p><b>30</b> KCal. 591 H.C. 49 Lip. 29 P. 36</p> <p>JUDIAS VERDES REHOGADAS MAGRO DE CERDO GUISADO • ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR PAN</p>	<p><b>31</b> KCal. 573 H.C. 97 Lip. 12 P. 25</p> <p><u>ARROZ SALTEADO CON ZANAHORIA</u> MERLUZA EN SALSA DE CALABAZA Y ZANAHORIA FRUTA PAN</p>		

(\*) Siempre habrá opción de fruta como alternativa al postre. Se ofrecerá postre lácteo sin azúcar para aquellas edades que no esté incorporada el azúcar o que sigan una dieta libre de azúcares