

Enero 2024

NO PESCADO



ALAMEDA
INTERNATIONAL
SCHOOL



Lunes

Martes

Jueves

Viernes

8 KCal. 645 H.C. 92 Lip. 20 P. 30

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
• ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA
PAN

15 KCal. 595 H.C. 91 Lip. 13 P. 33

MACARRONES CON TOMATE GRATINADOS
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO
• CALABACIN Y ZANAHORIA SALTEADA
FRUTA
PAN

22 KCal. 585 H.C. 88 Lip. 14 P. 31

MACARRONES CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
• PIMIENTOS ROJOS ASADOS
FRUTA
PAN

29 KCal. 737 H.C. 98 Lip. 26 P. 34

LENTEJAS ECOLÓGICAS CON CURRY
TORTILLA DE PATATAS
• ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA
PAN INTEGRAL

9 KCal. 696 H.C. 127 Lip. 15 P. 21

CREMA DE ZANAHORIA ECOLÓGICA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
• ARROZ BLANCO SALTEADO
FRUTA
PAN

16 KCal. 393 H.C. 44 Lip. 18 P. 17

BROCOLI GRATINADO
FILETE DE POLLO EMPANADO
• ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA
PAN

23 KCal. 402 H.C. 61 Lip. 13 P. 12

GARBANZOS SALTEADOS CON PISTO
LOMBARDA REHOGADA
• ZANAHORIA REHOGADA
FRUTA
PAN

30 KCal. 672 H.C. 76 Lip. 26 P. 37

JUDIAS VERDES REHOGADAS
MAGRO DE CERDO GUISADO
• COUS COUS
FRUTA
PAN

10 KCal. 613 H.C. 71 Lip. 19 P. 42

ALUBIAS ESTOFADAS DE LA HUERTA
ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS (DIETAS)
YOGUR
PAN INTEGRAL

17 KCal. 705 H.C. 82 Lip. 30 P. 32

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
YOGUR
PAN INTEGRAL

24 KCal. 548 H.C. 50 Lip. 30 P. 22

SOPA DE LLUVIA
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO
• ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR
PAN INTEGRAL

31 KCal. 553 H.C. 84 Lip. 16 P. 21

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
• ZANAHORIA REHOGADA
YOGUR
PAN

11 KCal. 420 H.C. 63 Lip. 13 P. 16

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
• ENSALADA VERDE
FRUTA
PAN

18 KCal. 617 H.C. 90 Lip. 18 P. 30

PAELLA DE VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
• ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
FRUTA
PAN

25 KCal. 622 H.C. 65 Lip. 31 P. 26

PURE DE VERDURAS ECOLOGICAS
CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA
• LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA
PAN

12 KCal. 587 H.C. 65 Lip. 28 P. 22

JUDIAS VERDES A LA GALLEGA
TORTILLA CON JAMÓN COCIDO
• PATATAS AL HORNO
MELOCOTON EN ALMIBAR
PAN

19 KCal. 587 H.C. 77 Lip. 22 P. 22

GUISANTES CON JAMON
TORTILLA DE PATATA
• ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA
PAN

26 KCal. 602 H.C. 73 Lip. 21 P. 35

JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS
MUSLITOS DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS
• ENSALADA DE COLORES
BICA GALLEGA
PAN