

Enero 2024

NO MARISCO



ALAMEDA
INTERNATIONAL
SCHOOL



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|---|---|---|
| <p>8 KCal. 645 H.C. 92 Lip. 20 P. 30</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>CINTA DE LOMO A LA PLANCHA • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p> | <p>9 KCal. 696 H.C. 127 Lip. 15 P. 21</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA ECOLÓGICA</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA • ARROZ BLANCO SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p> | <p>10 KCal. 542 H.C. 67 Lip. 20 P. 28</p> <p>ALUBIAS ESTOFADAS DE LA HUERTA</p> <p>DORADA AL HORNO CON AJO-PEREJIL • ZANAHORIA BABY</p> <p>YOGUR</p> <p>PAN INTEGRAL</p> | <p>11 KCal. 420 H.C. 63 Lip. 13 P. 16</p> <p>PATATAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO • ENSALADA VERDE</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p> | <p>12 KCal. 587 H.C. 65 Lip. 28 P. 22</p> <p>JUDIAS VERDES A LA GALLEGA</p> <p>TORTILLA CON JAMÓN COCIDO • PATATAS AL HORNO</p> <p>MELOCOTON EN ALMIBAR</p> <p>PAN</p> |
| <p>15 KCal. 682 H.C. 91 Lip. 23 P. 33</p> <p>MACARRONES CON TOMATE GRATINADOS</p> <p>SALMON AL HORNO • CALABACIN Y ZANAHORIA SALTEADA</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p> | <p>16 KCal. 393 H.C. 44 Lip. 18 P. 17</p> <p>BROCOLI GRATINADO</p> <p>FILETE DE POLLO EMPANADO • ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p> | <p>17 KCal. 705 H.C. 82 Lip. 30 P. 32</p> <p>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS</p> <p>COCIDO COMPLETO</p> <p>YOGUR</p> <p>PAN INTEGRAL</p> | <p>18 KCal. 599 H.C. 90 Lip. 15 P. 31</p> <p>PAELLA DE VERDURAS</p> <p>BACALAO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p> | <p>19 KCal. 587 H.C. 77 Lip. 22 P. 22</p> <p>GUISANTES CON JAMON</p> <p>TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p> |
| <p>22 KCal. 585 H.C. 88 Lip. 14 P. 31</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y ORÉGANO</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA • PIMIENTOS ROJOS ASADOS</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p> | <p>23 KCal. 402 H.C. 61 Lip. 13 P. 12</p> <p>GARBANZOS SALTEADOS CON PISTO</p> <p>LOMBARDA REHOGADA • ZANAHORIA REHOGADA</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p> | <p>24 KCal. 548 H.C. 50 Lip. 30 P. 22</p> <p>SOPA DE LLUVIA</p> <p>HUEVOS REVUELTOS CON QUESO • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>YOGUR</p> <p>PAN INTEGRAL</p> | <p>25 KCal. 622 H.C. 65 Lip. 31 P. 26</p> <p>PURE DE VERDURAS ECOLOGICAS</p> <p>CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA • LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p> | <p>26 KCal. 631 H.C. 78 Lip. 21 P. 36</p> <p>JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO • PATATA COCIDA</p> <p>BICA GALLEGA</p> <p>PAN</p> |
| <p>29 KCal. 587 H.C. 81 Lip. 16 P. 35</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS CON CURRY</p> <p>MERLUZA AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN INTEGRAL</p> | <p>30 KCal. 672 H.C. 76 Lip. 26 P. 37</p> <p>JUDIAS VERDES REHOGADAS</p> <p>MAGRO DE CERDO GUISADO • COUS COUS</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p> | <p>31 KCal. 576 H.C. 86 Lip. 15 P. 30</p> <p>ESPAGUETIS CON SALSAS DE TOMATE</p> <p>MERLUZA EN SALSAS DE CALABAZA Y ZANAHORIA</p> <p>YOGUR</p> <p>PAN</p> | | |

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú basal.

Fruta fresca variada: Naranja, manzana, pera, plátano, fruta de temporada.