

Enero 2024

NO LEGUMINOSAS



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. 459 H.C. 50 Lip. 21 P. 19</p> <p>PURE DE CALABACIN</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. 586 H.C. 63 Lip. 30 P. 19</p> <p>VERDURAS SALTEADAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA (DIETAS) • PATATAS AL HORNO</p> <p>MELOCOTON EN ALMIBAR</p> <p>PAN</p>
<p>15 KCal. 687 H.C. 94 Lip. 24 P. 30</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>SALMON AL HORNO • CALABACIN Y ZANAHORIA SALTEADA</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>16 KCal. 357 H.C. 41 Lip. 17 P. 14</p> <p>BROCOLI CON PIMENTON</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA • ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>17 KCal. 444 H.C. 66 Lip. 16 P. 13</p> <p>SOPA DE ARROZ</p> <p>POLLO CON PATATA Y ZANAHORIA</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. 537 H.C. 71 Lip. 23 P. 13</p> <p>REPOLLO CON PATATAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>
<p>22 KCal. 610 H.C. 93 Lip. 16 P. 28</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA • PIMIENTOS ROJOS ASADOS</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>23 KCal. 409 H.C. 72 Lip. 10 P. 11</p> <p>PATATAS GUIADAS</p> <p>LOMBARDA REHOGADA</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>24 KCal. 561 H.C. 56 Lip. 29 P. 21</p> <p>SOPA DE ARROZ</p> <p>HUEVOS REVUELTOS • 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. 564 H.C. 51 Lip. 29 P. 28</p> <p>COLIFLOR REHOGADA</p> <p>MERLUZA AL HORNO • PATATA COCIDA</p> <p>BICA GALLEGA</p> <p>PAN</p>
<p>29 KCal. 467 H.C. 62 Lip. 16 P. 23</p> <p>PATATAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN INTEGRAL</p>	<p>30 KCal. 431 H.C. 44 Lip. 18 P. 26</p> <p>VERDURAS SALTEADAS</p> <p>CINTA DE LOMO FRESCA A LA PLANCHA • ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>31 KCal. 576 H.C. 91 Lip. 14 P. 27</p> <p>ARROZ SALTEADO CON ZANAHORIA</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.