

MES: Enero 2025

ESCUELA INFANTIL EMBOLIC

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Todos los días se servirá ensalada variada con el menú y el pan se alternará entre blanco e integral. Opción de postre de soja tras la fruta.

1

FESTIVO

2

Crema de legumbres
Longanizas con salsa de tomate
Fruta de temporada y pan

VE:4.355/1.042 GT:42 GS:14 HC:114 AZ:20 PROT:52 SAL:2

3

SIN QUESO

Pasta al pomodoro
Limanda al horno con calabacín salteado
Fruta de temporada y pan

VE:2.880/689 GT:12 GS:2 HC:107 AZ:21 PROT:41 SAL:2

6

FESTIVO

7

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de patatas
Fruta de temporada y pan

VE:3.103/742 GT:18 GS:3 HC:116 AZ:21 PROT:34 SAL:1

8

SIN QUESO

Espirales con tomate
Filete de merluza al limón con zanahoria y cebolla
Fruta de temporada y pan

VE:3.520/842 GT:26 GS:2 HC:114 AZ:21 PROT:36 SAL:2

9

Crema de brócoli y zanahoria
Pollo asado al romero
Fruta de temporada y pan

VE:2.024/484 GT:13 GS:3 HC:70 AZ:21 PROT:23 SAL:1

10

Ensalada completa con dados de pavo
Paella de pescado
Fruta de temporada y pan

VE:2.360/565 GT:8 GS:1 HC:101 AZ:23 PROT:24 SAL:3

13

Sopa de ave con estrellitas
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada y pan

VE:2.582/618 GT:20 GS:8 HC:79 AZ:22 PROT:32 SAL:1

14

SIN QUESO

Coditos con atún (tomate y atún)
Tortilla de calabacín
Fruta de temporada y pan

VE:2.838/679 GT:14 GS:2 HC:112 AZ:21 PROT:29 SAL:2

15

Potaje de garbanzos (eco.)

Limanda empanada al horno con salteado de maíz
Fruta de temporada y pan

VE:4.067/973 GT:38 GS:4 HC:111 AZ:31 PROT:47 SAL:1

16

Ensalada mixta con atún
Paella valenciana
Fruta de temporada y pan

VE:2.475/592 GT:7 GS:1 HC:104 AZ:24 PROT:28 SAL:3

17

Patatas estofadas con verduras
Pollo a la naranja con cebolla y puerro
Fruta de temporada y pan

VE:2.571/615 GT:7 GS:2 HC:95 AZ:26 PROT:43 SAL:2

20

SIN QUESO

Macarrones a la napolitana
Medallón de salmón y calabaza al horno
Fruta de temporada y pan

VE:3.370/806 GT:24 GS:4 HC:112 AZ:22 PROT:35 SAL:1

21

Lentejas (eco) estofadas con verduras

Tortilla de patatas
Fruta de temporada y pan

VE:3.103/742 GT:18 GS:3 HC:116 AZ:20 PROT:29 SAL:1

22

FESTIVO

23

Sopa de pescado con pasta
Jamoncitos de pollo con verduras
Fruta de temporada y pan

VE:2.127/509 GT:6 GS:2 HC:70 AZ:20 PROT:41 SAL:0

24

Salteado de judías verdes
Lomo en salsa con cous cous
Fruta de temporada y pan

VE:2.766/662 GT:16 GS:4 HC:94 AZ:23 PROT:35 SAL:2

27

Sopa minestrone con lluvia
Filete de merluza con pisto
Fruta de temporada y pan

VE:2.153/515 GT:8 GS:0 HC:79 AZ:22 PROT:33 SAL:1

28

Ensalada de colores con huevo duro
Arroz al horno
Fruta de temporada y pan

VE:2.959/708 GT:22 GS:6 HC:100 AZ:22 PROT:25 SAL:3

29

Alubias estofadas con calabaza y patata
Delicias de bacalao
Fruta de temporada y pan

VE:2.487/595 GT:25 GS:2 HC:74 AZ:18 PROT:15 SAL:0

30

SIN QUESO

Macarrones (integrales) con salsa de tomate
Tortilla de calabacín
Fruta de temporada y pan

VE:2.776/664 GT:14 GS:2 HC:111 AZ:21 PROT:21 SAL:2

31

JORNADA ESPECIAL