



**TODOS LOS DÍAS SE SERVIRÁ
ENSALADA COMO PRIMER PLATO**

MENÚ ENERO 2024

CEIP ANTONIO MACHADO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>8</p> <p>Coditos con queso y salsa de tomate </p> <p>Hamburguesa </p> <p>Pan y Fruta </p> <p>810 Kcal 18,1gProt 43,7g Lip 82g Hc</p>	<p>9</p> <p>Alubias blancas estof. con verd. </p> <p>Contramuslo de pollo asado </p> <p>Pan y Fruta </p> <p>650 Kcal 44,8g Prot 14,1g Lip 73,5g Hc</p>	<p>10</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria </p> <p>Albóndigas c/patatas. </p> <p>Pan y Fruta </p> <p>805 Kcal 45g Prot 50g Lip 89g Hc</p>	<p>11</p> <p>Paella con verduras y pollo </p> <p>Tortilla de calabacín </p> <p>Pan y Fruta </p> <p>671 Kcal 26,1g Prot 21,3g Lip 93,4g Hc</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido c/fideos </p> <p>Cocido de garbanzo, pollo, ternera, chorizo y verdura </p> <p>Pan y Yogur </p> <p>762 Kcal 34,7g Prot 22,3g Lip 99g Hc</p>
<p>15</p> <p>Patatas guisadas con verduras </p> <p>Filete de Merluza </p> <p>Pan y Fruta </p> <p>Kcal 631 Prot30,56 Lip 20,3 Hc 75,4</p>	<p>16</p> <p>Arroz c/salsa de tomate </p> <p>Cinta de lomo al horno </p> <p>c/verduritas </p> <p>Pan y Fruta </p> <p>650 Kcal 10g Prot 21,5g Lip 100,3g Hc</p>	<p>17</p> <p>Lentejas hortelanas </p> <p>Tortilla de patata </p> <p>Pan y Fruta </p> <p>32 Kcal 21,5g Prot 27,8g Lip 65,6g Hc</p>	<p>18</p> <p>Fideuá de carne y verd </p> <p>Croquetas caseras de bacalao </p> <p>Pan y Fruta </p> <p>723 Kcal 28,2g Prot 38,7g Lip 99g Hc</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes rehogadas </p> <p>Estofado de pavo c/patatas </p> <p>Pan y Natillas </p> <p>710 Kcal 44,6g Prot 31,7g Lip 55,7g Hc</p>
<p>22</p> <p>Crema de verduras </p> <p>Chispitas de merluza </p> <p>Pan y Fruta </p> <p>575 Kcal 14,5g Prot 15g Lip 72,2g Hc</p>	<p>23</p> <p>Macarrones con tomate </p> <p>y queso </p> <p>Filete de bacalao </p> <p>Pan y Fruta </p> <p>613 Kcal 32,5g Prot 27,5g Lip 53,8g Hc</p>	<p>24</p> <p>Judías blancas estof. con verd. </p> <p>Salchichas frescas </p> <p>Pan y Fruta </p> <p>748 Kcal 33,7g Prot 34,4g Lip 70,3g Hc</p>	<p>25</p> <p>Crema de verduras </p> <p>Tortilla de jamón </p> <p>Pan y Fruta </p> <p>723 Kcal 28,6g Prot 37,6g Lip 57g Hc</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido c/fideos </p> <p>ecológicos</p> <p>Cocido de garbanzo, pollo, ternera, chorizo y verduras </p> <p>Pan y Yogur </p> <p>735 Kcal 30,8g Prot 20,4g Lip 99g Hc</p>
<p>29</p> <p>Ensalada de Pasta de colores </p> <p>Tortilla de atún </p> <p>Fruta natural y pan </p> <p>725 Kcal Prot:23 Lip:23 HC: 54</p>	<p>30</p> <p>Lentejas con chorizo, zanahoria y judías verdes </p> <p>Bacalao en salsa de tomate </p> <p>Fruta natural y pan </p> <p>671 Kcal Prot: 18 Lip: 24 HC: 58</p>	<p>31</p> <p>MENU ESPECIAL CHINA</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>POLLO PEKINES</p> <p>FLAN</p>		