

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






















MENÚ ENERO 2025

CEIP LA RAMBLA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	7 Paella con verduras y pollo Tortilla de calabacín Fruta natural y pan 671 Kcal 26,1g Prot 21,3g Lip 93,4g Hc	8 Crema de calabaza y zanahoria Pechuga de pollo. Fruta natural y pan 805 Kcal 45g Prot 50g Lip 89g Hc	9 Alubias blancas estof. con verd. Varitas de merluza Fruta natural y pan 650 Kcal 44,8g Prot 14,1g Lip 73,5g Hc	10 Sopa de cocido c/fideos Cocido de garbanzo, pollo, chorizo y verdura Fruta natural y pan 762 Kcal 34,7g Prot 22,3g Lip 99g Hc
13 Patatas guisadas con verduras Filete de Bacalao Fruta natural y pan Kcal 631 Prot 30,56 Lip 20,3 Hc 75,4	14 Arroz c/salsa de tomate Longanizas c/verduritas Fruta natural y pan 650 Kcal 10g Prot 21,5g Lip 100,3g Hc	15 Lentejas hortelanas Tortilla de patata Fruta natural y pan 32 Kcal 21,5g Prot 27,8g Lip 65,6g Hc	16 Fideuá de carne y verd Croquetas caseras de bacalao Fruta natural y pan 723 Kcal 28,2g Prot 38,7g Lip 99g Hc	17 Pure verduras Magro con tomate Pan y Natillas 710 Kcal 44,6g Prot 31,7g Lip 55,7g Hc
20 Crema de verduras Palometa al horno Fruta natural y pan 575 Kcal 14,5g Prot 15g Lip 72,2g Hc	21 Judías blancas estof. con verd. Alitas de pollo Fruta natural y pan 748 Kcal 33,7g Prot 34,4g Lip 70,3g Hc	22 Macarrones con tomate y queso Filete de Tilapia Fruta natural y pan 613 Kcal 32,5g Prot 27,5g Lip 53g Hc	23 Crema de verduras Tortilla de jamón Fruta natural y pan 723 Kcal 28,6g Prot 37,6g Lip 57g Hc	24 Sopa de cocido c/fideos Cocido de garbanzo, pollo, chorizo y verdura Pan y Yogur 735 Kcal 30,8g Prot 20,4g Lip 99g Hc
27 Ensalada de Pasta de colores Lomo con pimiento rojo y calabaza Fruta natural y pan 725 Kcal Prot: 23 Lip: 23 HC: 54	28 Rogut de pavo Tortilla de atún Fruta natural y pan 671 Kcal Prot: 18 Lip: 24 HC: 58	29 Coditos con queso y salsa de tomate Hamburguesa con patatas Fruta natural y pan 810 Kcal 18,1g Prot 43,7g Lip 82g Hc	30 Paella mixta Bacalao con tomate Fruta natural y pan 671 Kcal 26,1g Prot 21,3g Lip 93,4g Hc	31 MENU ESPECIAL CHINA ARROZ TRES DELICIAS POLLO PEKINES FLAN



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	7 Paella con verduras y pollo Tortilla de calabacín  Fruta natural y pan 671 Kcal 26,1g Prot 21,3g Lip 93,4g Hc	8 Crema de calabaza y zanahoria Pechuga de pollo.  Fruta natural y pan 805 Kcal 4g Prot 50g Lip 89g Hc	9 Alubias blancas estof. con verd. Varitas de merluza   Fruta natural y pan 650 Kcal 44,8g Prot 14,1g Lip 73,5g Hc	10 Olleta alicantina Lomo de merluza  Fruta natural y pan 762 Kcal 34,7g Prot 22,3g Lip 99g Hc
13 Patatas guisadas con verduras Filete de Bacalao  Fruta natural y pan Kcal 631 Prot30,56 Lip 20,3 Hc 75,4	14 Arroz c/salsa de tomate Pechuga de pollo c/verduritas  Fruta natural y pan 650 Kcal 10g Prot 21,5g Lip 100,3g Hc	15 Lentejas hortelanas Tortilla de patata  Fruta natural y pan 32 Kcal 21,5g Prot 27,8g Lip 65,6g Hc	16 Fideuá de verduras Croquetas caseras de bacalao  Fruta natural y pan 723 Kcal 28,2g Prot 38,7g Lip 99g Hc	17 Pure verduras Pollo con tomate  Pan y Natillas 710 Kcal 44,6g Prot 31,7g Lip 55,7g Hc
20 Crema de verduras Palometa al horno  Fruta natural y pan 575 Kcal 14,5g Prot 15g Lip 72,2g Hc	21 Judías blancas estof. con verd. Alitas de pollo  Fruta natural y pan 748 Kcal 33,7g Prot 34,4g Lip 70,3g Hc	22 Macarrones con tomate 1 2 4 y queso  Filete de Tilapia  Fruta natural y pan 613 Kcal 32,5g Prot 27,5g Lip 53,8g Hc	23 Crema de verduras Tortilla de queso  Fruta natural y pan 723 Kcal 28,6g Prot 37,6g Lip 57g Hc	24 Potaje de garbanzos con acelgas y patata Tortilla francesa  Pan y Yogur 735 Kcal 30,8g Prot 20,4g Lip 99g Hc
27 Ensalada de Pasta de colores Merluza con pimiento rojo y calabaza  Fruta natural y pan 725 Kcal Prot:23 Lip:23 HC: 54	28 Rogut de pavo Tortilla de atún  Fruta natural y pan 671 Kcal Prot: 18 Lip: 24 HC: 58	29 Coditos con queso y salsa de tomate Hamburguesa de pollo   Fruta natural y pan 810 Kcal 18,1gProt 43,7g Lip 82g Hc	30 Paella con verduras Bacalao con tomate  Fruta natural y pan	31 MENU ESPECIAL CHINA ARROZ TRES DELICIAS sin jamón york POLLO PEKINES FLAN



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>7</p> <p>Paella con verduras y pollo Tortilla de calabacín Fruta natural y pan (sin gluten)</p> <p>671 Kcal 26,1g Prot 21,3g Lip 93,4g Hc</p>	<p>8</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria Pechuga de pollo plancha</p> <p>Fruta natural y pan (sin gluten)</p> <p>805 Kcal 45g Prot 50g Lip 89g Hc</p>	<p>9</p> <p>Alubias blancas estof. con verd. Pescado al horno</p> <p>Fruta natural y pan (sin gluten)</p> <p>650 Kcal 44,8g Prot 14,1g Lip 73,5g Hc</p>	<p>10</p> <p>Sopa de cocido c/fideos (sin gluten) Cocido de garbanzo, pollo, chorizo y verdura Fruta natural y pan (sin gluten)</p> <p>762 Kcal 34,7g Prot 22,3g Lip 99g Hc</p>
<p>13</p> <p>Patatas guisadas con verduras Filete de Bacalao Fruta natural y pan (sin gluten)</p> <p>Kcal 631 Prot 30,5g Lip 20,3 Hc 75,4</p>	<p>14</p> <p>Arroz c/salsa de tomate longanizas c/verduritas</p> <p>Fruta natural y pan (sin gluten)</p> <p>650 Kcal 10g Prot 21,5g Lip 100,3g Hc</p>	<p>15</p> <p>Lentejas hortelanas</p> <p>Tortilla de patata Fruta natural y pan (sin gluten)</p> <p>32 Kcal 21,5g Prot 27,8g Lip 65,6g Hc</p>	<p>16</p> <p>Fideuá de carne y verd (sin gluten)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta natural y pan (sin gluten)</p> <p>723 Kcal 28,2g Prot 38,7g Lip 99g Hc</p>	<p>17</p> <p>Pure verduras</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Pan (sin gluten) y yogur</p> <p>710 Kcal 44,6g Prot 31,7g Lip 55,7g Hc</p>
<p>20</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Palometa al horno Fruta natural y pan (sin gluten)</p> <p>575 Kcal 14,5g Prot 15g Lip 72,2g Hc</p>	<p>21</p> <p>Judías blancas estof. con verd.</p> <p>Alitas de pollo Fruta natural y pan (sin gluten)</p> <p>748 Kcal 33,7g Prot 34,4g Lip 70,3g Hc</p>	<p>22</p> <p>Macarrones (sin gluten) con tomate y queso</p> <p>Filete de tilapia</p> <p>Fruta natural y pan (sin gluten)</p> <p>613 Kcal 32,5g Prot 27,5g Lip 53,8g Hc</p>	<p>23</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de jamón Fruta natural y pan (sin gluten)</p> <p>723 Kcal 28,6g Prot 37,6g Lip 57g Hc</p>	<p>24</p> <p>Sopa de cocido c/fideos (sin gluten)</p> <p>Cocido de garbanzo, pollo, chorizo y verduras</p> <p>Pan (sin gluten) y Yogur</p> <p>735 Kcal 30,8g Prot 20,4g Lip 99g Hc</p>
<p>27</p> <p>Ensalada de Pasta (sin gluten) de colores</p> <p>Lomo con pimiento rojo y calabaza Fruta natural y pan (sin gluten)</p> <p>725 Kcal Prot:23 Lip:23 HC: 54</p>	<p>28</p> <p>Rogut de pavo</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruta natural y pan (sin gluten)</p> <p>671 Kcal Prot: 18 Lip: 24 HC: 38</p>	<p>29</p> <p>Coditos (sin gluten) con queso y salsa de tomate</p> <p>Hamburguesa con patatas</p> <p>Fruta natural y pan (sin gluten)</p> <p>810 Kcal 18,1g Prot 43,7g Lip 82g Hc</p>	<p>30</p> <p>Paella mixta Bacalao con tomate</p> <p>Fruta natural y pan (sin gluten)</p>	<p>31</p> <p>MENU ESPECIAL CHINA ARROZ TRES DELICIAS POLLO PEKINES</p> <p>YOGUR</p>








MENÚ ENERO 2025 Sin proteína de la vaca

CEIP LA RAMBLA

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	7 Paella con verduras y pollo Tortilla de calabacín  Fruta natural y pan 671 Kcal 26,1g Prot 21,3g Lip 93,4g Hc	8 Crema de calabaza y zanahoria Pechuga pollo plancha  Fruta natural y pan 805 Kcal 45g Prot 50g Lip 89g Hc	9 Alubias blancas estof. con verd. Varitas de merluza  Fruta natural y pan 650 Kcal 44,8g Prot 14,1g Lip 73,5g Hc	10 Olleta alicantina Lomo de merluza  Fruta natural y pan 762 Kcal 34,7g Prot 22,3g Lip 99g Hc
13 Patatas guisadas con verduras Filete de Bacalao  Fruta natural y pan Kcal 631 Prot30,56 Lip 20,3 Hc 75,4	14 Arroz c/salsa de tomate Pechuga de pollo c/verduritas  Fruta natural y pan 650 Kcal 10g Prot 21,5g Lip 100,3g Hc	15 Lentejas hortelanas Tortilla de patata  Fruta natural y pan 32 Kcal 21,5g Prot 27,8g Lip 65,6g Hc	16 Fideuá verduras Tortilla francesa con jamón cocido  Fruta natural y pan 723 Kcal 28,2g Prot 38,7g Lip 99g Hc	17 Pure verduras Merluza con tomate  Pan y fruta 710 Kcal 44,6g Prot 31,7g Lip 55,7g Hc
20 Crema de verduras Palometa al horno  Fruta natural y pan 575 Kcal 14,5g Prot 15g Lip 72,2g Hc	21 Judías blancas estof. con verd. Alitas de pollo  Fruta natural y pan 748 Kcal 33,7g Prot 34,4g Lip 70,3g Hc	22 Macarrones con tomate Y huevo rallado Filete de Tilapia  Fruta natural y pan  613 Kcal 32,5g Prot 27,5g Lip 53,8g Hc	23 Crema de verduras Tortilla de jamón cocido  Fruta natural y pan 723 Kcal 28,6g Prot 37,6g Lip 57g Hc	24 Potaje de garbanzos con acelgas y patata Tortilla francesa  Pan y fruta 735 Kcal 30,8g Prot 20,4g Lip 99g Hc
27 Ensalada de Pasta de colores Merluza con pimientos y calabaza  Fruta natural y pan 725 Kcal Prot:23 Lip:23 HC: 54	28 Rogut de pavo Tortilla de atún  Fruta natural y pan 671 Kcal Prot: 18 Lip: 24 HC: 58	29 Coditos con huevo rallado y salsa de tomate Pechuga de pollo  Fruta natural y pan 810 Kcal 18,1gProt 43,7g Lip 82g Hc	30 Paella mixta Bacalao con tomate  Fruta natural y pan 671 Kcal 26,1g Prot 21,3g Lip 93,4g Hc	31 MENU ESPECIAL CHINA ARROZ TRES DELICIAS (con jamón cocido) POLLO PEKINES Fruta 

