

CEIP LAS LOMAS - MENÚ ESCOLAR CURSO 2024/25 - NOVIEMBRE

LUNES 28/10	MARTES 29/10	MIÉRCOLES 30/10	JUEVES 31/10	VIERNES 1
1º: Espaguetis con tomate 2º: Tira de merluza con patata al vapor Postre: fruta VN: 505 kcal CHO 34% Grasas 50% Proteína 16% CENA: salteado de verduras con huevo y mozzarella	1º: Paella 2º: Lomo al horno con salsa Postre: fruta VN: 585 kcal CHO 29% Grasas 49% Proteína 22% CENA: Hummus con crudité de verduras	1º: Guisillo con sepia 2º: Revuelto de calabacín, cebolleta, huevo y jamón Postre: fruta VN: 520 kcal CHO 42% Grasas 30% Proteína 28% CENA: Sopa de rape y fideos con verduras	1º: Cocido de garbanzos 2º: Tortilla liada con ensalada variada Postre: yogur VN: 440 kcal CHO 41% Grasas 44% Proteína 15% CENA: salteado de champiñones con bacalao desmigado	<h2>FESTIVO</h2>
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
1º: Macarrones boloñesa 2º: Merluza en salsa verde Postre: fruta VN: 590 kcal CHO 42% Grasas 34% Proteína 24% CENA: minipizzas de berenjena con queso y tomate	1º: Cazuela de pescado 2º: Tortilla de patatas Postre: fruta VN: 537 kcal CHO 36% Grasas 41% Proteína 23% CENA: Salteado de quinoa con pollo	1º: Crema de calabaza 2º: Carne con tomate y patatas Postre: fruta VN: 520 kcal CHO 35% Grasas 48% Proteína 17% CENA: Merluza a la plancha con topping de guacamole	1º: Guisillo 2º: Menestra de verdura con huevo cocido y jamón picado Postre: fruta VN: 575 kcal CHO 31% Grasas 49% Proteína 20% CENA: Hummus con crudité de verduras	1º: Lentejas con verdura 2º: Revuelto de champiñones, calabacín y merluza Postre: yogur VN: 480 kcal CHO 42% Grasas 37% Proteína 21% CENA: crema de verduras y lenteja + mozzarella aliñada

CEIP LAS LOMAS - MENÚ ESCOLAR CURSO 2024/25 - NOVIEMBRE

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
1º: Arroz a la cubana con huevo 2º: Lomo al horno con verdura Postre: fruta VN: 516 kcal CHO 34% Grasas 43% Proteína 23% CENA: Pescado al horno (lubina, dorada, caballa) con patata	1º: Potaje de garbanzos y bacalao 2º: Tortilla francesa con ensalada Postre: fruta VN: 469 kcal CHO 33% Grasas 40% Proteína 27% CENA: filete de pavo con espárragos trigueros	1º: Crema de calabacín y patata 2º: Jamoncitos de pollo al horno con verduras Postre: fruta VN: 530 kcal CHO 34% Grasas 43% Proteína 23% CENA: Pescado azul a la plancha/horno con ensalada	1º: Puré de patata con judías verdes 2º: Hamburguesa de pollo con salsa de tomate Postre: fruta VN: 420 kcal CHO 31% Grasas 40% Proteína 29% CENA: salteado de verduras con huevo y mozzarella	1º: Estofado de judías 2º: Revuelto de bacalao, calabacín y cebolleta Postre: yogur VN: 594 kcal CHO 26% Grasas 48% Proteína 26% CENA: Ensalada (tomate, lechuga, queso fresco, nueces...)
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1º: Estofado de ternera 2º: Boquerones al horno Postre: fruta VN: 582 kcal CHO 38% Grasas 41% Proteína 21% CENA: pescado blanco con habichuelas cocidas	1º: Macarrones con salsa de queso y tomate 2º: Merluza a la marinera Postre: fruta VN: 590 kcal CHO 38 % Grasas 40 % Proteína 22 % CENA: crema de verdura y tortilla liada	1º: Lentejas estofadas 2º: Bacalao con salsa vizcaína Postre: fruta VN: 538 kcal CHO 48% Grasas 32% Proteína 20% CENA: fajita de verduras con pollo	1º: Migas 2º: Acompañamiento variado para migas Postre: fruta VN: 720 kcal CHO 50% Grasas 39% Proteína 11% CENA: filete de pavo con espárragos trigueros	1º: Paella 2º: Lomo al horno con salsa Postre: yogur VN: 585 kcal CHO 29% Grasas 49% Proteína 22% CENA: Hummus con crudité de verduras

Lunes, miércoles y viernes pan integral. Martes y jueves pan blanco