

Enero 2024

BASAL



ALAMEDA
INTERNATIONAL
SCHOOL



Lunes	Martes		Jueves	Viernes
8KCal. 645 H.C. 92 Lip. 20 P. 30	9KCal. 894 H.C. 135 Lip. 30 P. 27	10KCal. 542 H.C. 67 Lip. 20 P. 28	11KCal. 576 H.C. 66 Lip. 26 P. 22	12KCal. 587 H.C. 65 Lip. 28 P. 22
ARROZ CON TOMATE ARROZ BLANCO AL AJILLO	CREMA DE ZANAHORIA ECOLÓGICA MENESTRA DE VERDURA SALTEADA	ALUBIAS ESTOFADAS DE LA HUERTA CREMA DE ALUBIAS	PATATAS A LA RIOJANA PATATAS CON VERDURAS	JUDIAS VERDES A LA GALLEGA PURE DE JUDIAS VERDES
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	ALBONDIGAS EN Salsa DE TOMATE • ARROZ BLANCO SALTEADO	DORADA AL HORNO CON AJO-PEREJIL • ZANAHORIA BABY	FILETE DE POLLO AL AJILLO • ENSALADA VERDE	TORTILLA CON JAMÓN COCIDO • PATATAS AL HORNO
FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	MELOCOTON EN ALMIBAR
PAN	PAN	PAN INTEGRAL	PAN	PAN
15KCal. 682 H.C. 91 Lip. 23 P. 33	16KCal. 393 H.C. 44 Lip. 18 P. 17	17KCal. 705 H.C. 82 Lip. 30 P. 32	18KCal. 599 H.C. 90 Lip. 15 P. 31	19KCal. 587 H.C. 77 Lip. 22 P. 22
MACARRONES CON TOMATE GRATINADOS MACARRONES AL AJILLO	BROCOLI GRATINADO PURÉ DE BROCOLI	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS	PAELLA DE VERDURAS ARROZ BLANCO AL AJILLO	GUISANTES CON JAMON PURE DE GUISANTES
SALMON AL HORNO • CALABACÍN Y ZANAHORIA SALTEADA	FILETE DE POLLO EMPANADO • ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	COCIDO COMPLETO	BACALAO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS	TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA
PAN	PAN	PAN INTEGRAL	PAN	PAN
22KCal. 585 H.C. 88 Lip. 14 P. 31	23KCal. 547 H.C. 69 Lip. 24 P. 12	24KCal. 548 H.C. 50 Lip. 30 P. 22	25KCal. 622 H.C. 65 Lip. 31 P. 26	26KCal. 869 H.C. 108 Lip. 36 P. 35
MACARRONES CON TOMATE Y ORÉGANO MACARRONES AL AJILLO	GARBANZOS SALTEADOS CON PISTO	SOPA DE LLUVIA ESPINACAS CON REFRITO	PURE DE VERDURAS ECOLOGICAS MENESTRA DE VERDURA SALTEADA	JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA • PIMIENTOS ROJOS ASADOS	HAMBURGUESA DE COL,KALE Y QUINOA • ZANAHORIA REHOGADA	HUEVOS REVUELTOS CON QUESO • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA • LECHUGA Y MAÍZ	EMPANADA DE ATÚN • ENSALADA DE COLORES
FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	BICA GALLEGA
PAN	PAN	PAN INTEGRAL	PAN	PAN
29KCal. 657 H.C. 87 Lip. 19 P. 39	30KCal. 672 H.C. 76 Lip. 26 P. 37	31KCal. 613 H.C. 86 Lip. 17 P. 34		
LENTEJAS ECOLÓGICAS CON CURRY CREMA DE LENTEJAS ECOLOGICAS	JUDIAS VERDES REHOGADAS PURE DE JUDIAS VERDES	MACARRONES CON CHORIZO MACARRONES AL AJILLO		
BACALADILLA REBOZADA • ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA	MAGRO DE CERDO GUISADO • COUS COUS	MERLUZA EN Salsa DE CALABAZA Y ZANAHORIA		
FRUTA	FRUTA	YOGUR		
PAN INTEGRAL	PAN	PAN		

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú basal. Fruta fresca variada: Naranja, manzana, pera, plátano, fruta de temporada.