ALAMEDA INTERNATIONAL SCHOOL

Enero 2025

LBASAL: BASAL

INFANTIL / COMIDA / MENÚ DOBLE OPCIÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		8 KCal. 669 H.C. 96 Lip. 26 P. 22 ARROZ CON TOMATE ARROZ BLANCO AL AJILLO HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA • ENSALADA DE COLORES FRUTA PAN INTEGRAL	**9** KCal. 479 H.C. 47 Lip. 22 P. 26 JUDIAS VERDES A LA GALLEGA PURE DE JUDIAS VERDES MERLUZA AL HORNO • ENSALADA DEL TIEMPO YOGUR FRUTA PAN	**10** KCal. 650 H.C. 89 Lip. 18 P. 38 LENTEJAS GUISADAS CON CALABAZA PURE DE LENTEJAS PAVO EN SALSA AGRIDULCE • PATATAS AL HORNO • ENSALADA CON REMOLACHA FRUTA PAN
13 KCal. 702 H.C. 84 Lip. 31 P. 27 GUISANTES SALTEADOS CON JAMON PURE DE GUISANTES TORTILLA ESPAÑOLA • ENSALADA DE COLORES FRUTA PAN	**14** KCal. 655 H.C. 80 Lip. 28 P. 25 MACARRONES AL PESTO DE BROCOLI DORADA AL AJILLO • ENSALADA DEL TIEMPO YOGUR FRUTA PAN	**15** KCal. 532 H.C. 53 Lip. 23 P. 31 CREMA DE ESPINACAS ESPINACAS SALTEADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA • PATATAS FRITAS • LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA PAN INTEGRAL	**16** KCal. 634 H.C. 65 Lip. 25 P. 37 COLIFLOR GRATINADA PURE DE COLIFLOR SALMON A LA NARANJA • QUINOA SALTEADA • ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR FRUTA PAN	**17** KCal. 677 H.C. 88 Lip. 26 P. 28 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA PAN
20 KCal. 551 H.C. 96 Lip. 14 P. 15 PISTO MANCHEGO CREMA DE CALABAZA WOK DE PASTA CON VERDURAS Y GUISANTES FRUTA PAN	**21** KCal. 979 H.C. 167 Lip. 19 P. 45 ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ CREMA DE ALUBIAS BACALAO CON TOMATE • ENSALADA DE COLORES YOGUR FRUTA PAN	**22** KCal. 613 H.C. 65 Lip. 28 P. 28 PATATAS CON CHORIZO PATATAS CON VERDURAS POLLO ASADO • CHAMPIÑÓN SALTEADO • LECHUGA Y MAÍZ FRUTA PAN INTEGRAL	**23** KCal. 669 H.C. 84 Lip. 23 P. 35 LENTEJAS ESTOFADAS CREMA DE LENTEJAS HUEVOS EN SALSA CON TAQUITOS DE JAMÓN • ENSALADA DEL TIEMPO YOGUR FRUTA PAN	**24** KCal. 555 H.C. 85 Lip. 15 P. 25 FIDEUA DE VERDURA PASTA SALTEADA LUBINA A LA ESPALDA • TOMATE ASADO • ENSALADA VERDE FRUTA PAN
27 KCal. 654 H.C. 95 Lip. 23 P. 22 PAELLA HORTELANA ARROZ BLANCO SALTEADO REVUELTO DE HUEVOS CON PAVO • ENSALADA DE COLORES FRUTA PAN	**28** KCal. 438 H.C. 43 Lip. 18 P. 27 BROCOLI REHOGADO CON PATATA PURÉ DE BROCOLI MERLUZA A LA PLANCHA • PIMIENTOS ROJOS ASADOS YOGUR FRUTA PAN	**29** KCal. 676 H.C. 87 Lip. 26 P. 28 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA PAN INTEGRAL	**30** KCal. 570 H.C. 52 Lip. 26 P. 34 CREMA DE CALABACIN MENESTRA DE VERDURA SALTEADA LOMOS DE CABALLA • SALSA DE TOMATE CASERA • ENSALADA CON REMOLACHA YOGUR FRUTA PAN	**31** KCal. 687 H.C. 81 Lip. 23 P. 43 JUDIAS PINTAS CON VERDURAS PURE DE ALUBIAS FILETE DE TERNERA EN SALSA • BONIATO AL HORNO • LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA PAN

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú basal. Siempre habrá opción de fruta como alternativa al postre. Hasta 3 primaria los yogures que se daran seran natural sin azucar