COLEGIO ABACO

Enero 2025

LBASAL: BASAL

INFANTIL / COMIDA / MENÚ INFANTIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		8 KCal. 669 H.C. 96 Lip. 26 P. 22 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA A LA PLANCHA • ENSALADA DE COLORES FRUTA PAN INTEGRAL	**9** KCal. 479 H.C. 47 Lip. 22 P. 26 JUDIAS VERDES A LA GALLEGA MERLUZA AL HORNO • ENSALADA DEL TIEMPO YOGUR FRUTA PAN	**10** KCal. 650 H.C. 89 Lip. 18 P. 38 LENTEJAS GUISADAS CON CALABAZA 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 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. 595 H.C. 71 Lip. 23 P. 30 CREMA DE VERDURAS (CALABACIN, PATATA Y ZANAHORIA) 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 SALMON A LA NARANJA • QUINOA SALTEADA LUBINA A LA PLANCHA • 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. 654 H.C. 115 Lip. 17 P. 18 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 BACALAO CON TOMATE • ENSALADA DE COLORES YOGUR FRUTA PAN	**22** KCal. 613 H.C. 65 Lip. 28 P. 28 PATATAS CON CHORIZO POLLO ASADO • CHAMPIÑÓN SALTEADO • LECHUGA Y MAÍZ FRUTA PAN INTEGRAL	**23** KCal. 669 H.C. 84 Lip. 23 P. 35 LENTEJAS ESTOFADAS 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 LUBINA A LA ESPALDA • TOMATE ASADO • ENSALADA VERDE FRUTA PAN
27 KCal. 654 H.C. 95 Lip. 23 P. 22 PAELLA HORTELANA REVUELTO DE HUEVOS CON PAVO • ENSALADA DE COLORES FRUTA PAN	**28** KCal. 438 H.C. 43 Lip. 18 P. 27 BROCOLI REHOGADO CON PATATA MERLUZA A LA PLANCHA • PIMIENTOS ROJOS ASADOS • LECHUGA Y MAÍZ 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 LOMOS DE CABALLA • SALSA DE TOMATE CASERA DORADA AL HORNO • ENSALADA CON REMOLACHA YOGUR FRUTA PAN	**31** KCal. 687 H.C. 81 Lip. 23 P. 43 JUDIAS PINTAS CON VERDURAS 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. Se ofrecerá postre lácteo sin azúcar para aquellas edades que no esté incorporada el azúcar o que sigan una dieta libre de azúcares