



Leyenda alérgenos

- 1 Gluten
- 2 Crustáceos
- 3 Huevos
- 4 Pescado
- 5 Cacahuets
- 6 Soja
- 7 Lácteos
- 8 Frutos cascara
- 9 Apio
- 10 Mostaza
- 11 Sésamo
- 12 Sulfitos
- 13 Altramuces
- 14 Moluscos

**Si desea recibir más información sobre los alérgenos y el menú pueden contactar con COMAIBEL S.L en el e-mail dietista@comaibel.com*

**Los valores Nutricionales corresponden al rango de edad 7 – 9 años.*

**Todos los menús irán acompañados de su ración de pan*

Elaboración propia de los platos

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		573 Kcal 10,2g Prot 33,9g Lip 56,2g Hc	2	580 Kcal 31,3g Prot 28,6g Lip 52,2g Hc	3	659 Kcal 21,4g Prot 22,3g Lip 96,5g Hc	4	639 Kcal 19,1g Prot 17,4g Lip 99,4g Hc	5
		JUDÍAS VERDES REHOGADAS PALITOS DE MERLUZA Y MINIEMPANADILLAS (1,2,3,4,6,7,8,9,14) CON ZANAHORIA DADO ALIÑADA FRUTA		SOPA DE COCIDO (1,3) COCIDO COMPLETO (garbanzos, zanahoria, patata, chorizo, morcillo de terne (6) FRUTA		PAELLA DE VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON BECHAMEL DE CALABACÍN (1,3,7) CON TOMATE FRITO FRUTA		CREMA DE VERDURAS LASAGNA CASERA DE ATÚN (1,2,4,6,7,11,14) YOGUR (7)	
501 Kcal 20,4g Prot 27,5g Lip 48g Hc	8	685 Kcal 27,4g Prot 29,3g Lip 79,9g Hc	9	573 Kcal 9,1g Prot 24,9g Lip 30,6g Hc	10	527 Kcal 35,6g Prot 20,3g Lip 55,5g Hc	11	700 Kcal 21,7g Prot 42,8g Lip 80,2g Hc	12
GUISANTES REHOGADOS CON JAMÓN YORK (6) TORTILLA ESPAÑOLA (3) CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA		SPAGUETTIS A LA CARBONARA CON BACON (1,3,1,6,7) FILETE DE MERLUZA REBOZADA CASERA (1,2,4,14) CON ZANAHORIA DADO FRUTA		COLIFLOR REHOGADA JAMONCITOS DE POLLO AL CHILINDRÓN CON CHAMPIÑÓN REHOGADO NATILLAS CASERAS (7)		JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO (6) CABALLA (2,4,14) CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA		CREMA DE ZANAHORIAS ALBONDIGAS CASERAS MIXTAS EN SALSA (1,11) CON ARROZ FRUTA	
539 Kcal 15,2g Prot 18,3g Lip 80,4g Hc	15	759 Kcal 30,1g Prot 26,9g Lip 101,6g Hc	16	626 Kcal 31,6g Prot 24g Lip 73,1g Hc	17	510 Kcal 21,9g Prot 21,7g Lip 54,7g Hc	18	707 Kcal 32,3g Prot 48,6g Lip 55,9g Hc	19
MACARRONES CON TOMATE FRITO (1,3) CABRACHO EN SALSA DE VERDURAS (1,2,4,14) CON MENESTRA FRUTA		ARROZ TRES DELICIAS (3,6) CINTA DE LOMO AL HORNO CON CREMA DE CALABAZA (12) FRUTA		SOPA DE COCIDO (1,3) COCIDO COMPLETO (garbanzos, zanahoria, patata, chorizo, morcillo de terne (6) FRUTA		JUDÍAS VERDES REHOGADAS BACALAO "A BRÁS" (2,3,4,14) FRUTA		CREMA DE CALABACÍN ESCALOPE DE POLLO (1,11) CON ZANAHORIA DADO YOGUR (7)	
548 Kcal 18g Prot 36g Lip 40,7g Hc	22	702 Kcal 38,7g Prot 30,2g Lip 91,1g Hc	23	700 Kcal 25,9g Prot 31,7g Lip 82,3g Hc	24	654 Kcal 25,4g Prot 39,1g Lip 51,5g Hc	25	715 Kcal 29,2g Prot 38,5g Lip 70,7g Hc	26
BROCOLI REHOGADO AL AJILLO FLAMENQUINES CASEROS (1,3,6,7,11) CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA		LENTEJAS CASERAS CON CHORIZO (6) MERLUZA EN SALSA DE LIMÓN (1,2,4,14) CON ARROZ FRUTA		ESPIRALES A LA NAPOLITANA (tomate frito, pimiento, cebolla, queso) (1,3,3,7) TORTILLA DE JAMÓN YORK (3,6) CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA		ENSALADILLA RUSA (2,3,4,7,14) CAZÓN EN ADOBO (1,2,4,14) CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA		CREMA DE COLIFLOR RAGGOUT DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS DADO YOGUR (7)	
512 Kcal 14,6g Prot 18,8g Lip 47,7g Hc	29	616 Kcal 31,4g Prot 32g Lip 52,7g Hc	30						
JORNADA GASTRONÓMICA GRIEGA SOPA DE VERDURA (1,3) MUSAKA DE BERENJENA Y CARNE PICADA (1,6,7) FRUTA 		GUISANTES REHOGADOS CON BACON (6) FILETE DE MERLUZA EMPANADO (1,2,4,11,14) CON ZANAHORIA DADO FRUTA							